A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

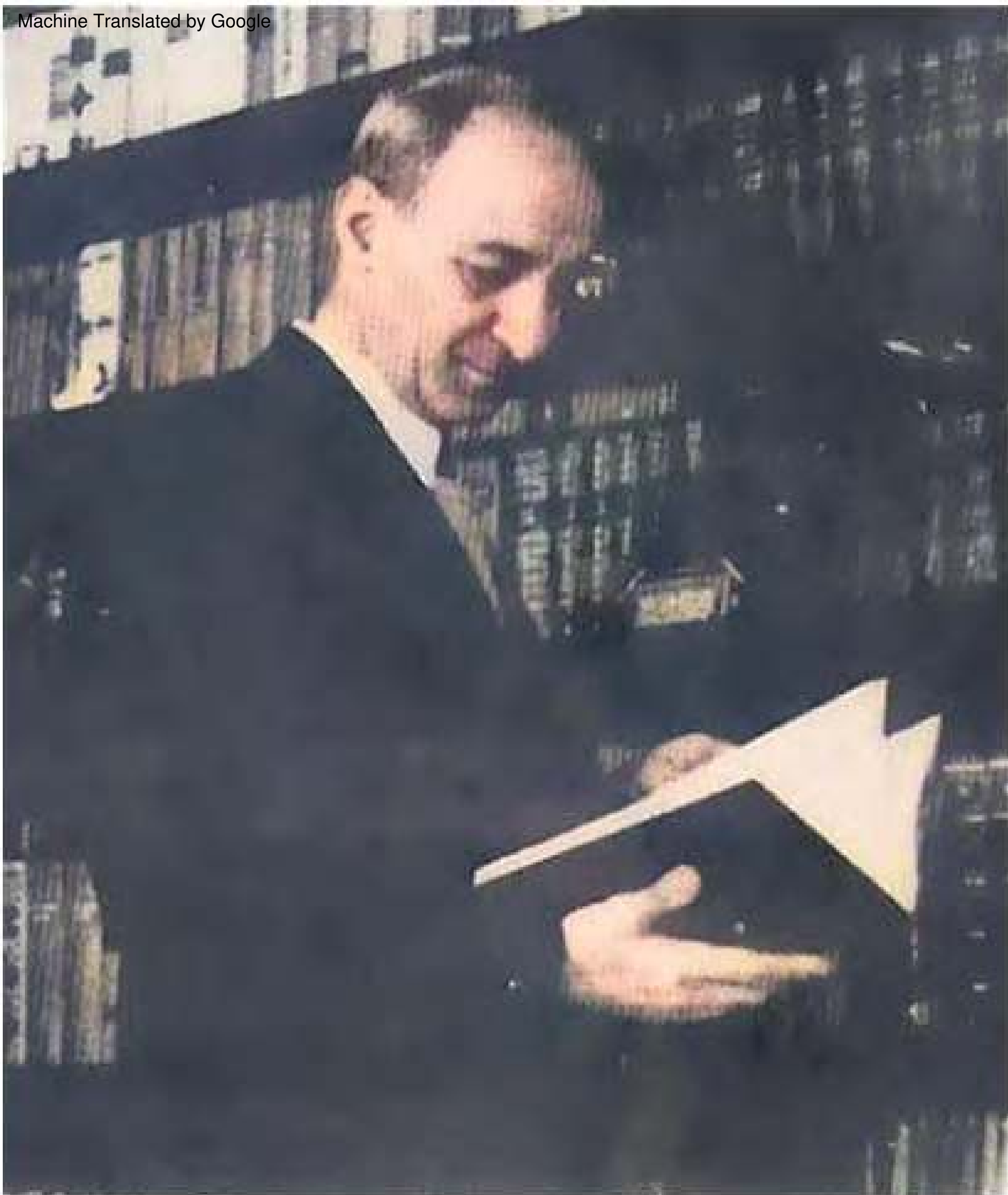
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, onkọwe ti iwe yii, ti o ku labẹ titẹ ti orisirisi arun 19 odun seyin, ti bayi a ti fipamọ patapata lati gbogbo rẹ wahala nipa aise-veganism, ati ni awọn ọjọ ori ti 75, o jẹ patapata ni ilera pẹlu awọn agbara ti a ọdọmọkunrin. Tirẹ Iṣe lojoojumọ ni lati fihan eniyan pe gbogbo awọn aisan ati awọn ipọnju miiran ti agbaye yii jẹ nitori jijẹ ounjẹ ti a ti jinna (pa) ati oogun kemikali ati awọn nkan ti o ku.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

IGBIN-JE

Aye Tuntun Kan Lominira Lọwọ Awọn Arun, Igbakeji ati Awọn majele

Bere ati Itankale RAW-NJE

Itankale ti aise-jẹ jẹ ọlọla ATI

ISE ENIYAN JULO NINU AYE YI

Ẹya: Atunwo 3rd Gẹẹsi + Ẹda Persian (1976) &

Iwe pẹlẹbẹ Persian ti akole bi "Jijẹ jijẹ, afẹsodi iku" (1980) ti a tumọ si Gẹẹsi

4

Awọn akoonu

IPIN KEJI

APA KẸTA

PREFACE si 2nd EDITION

Abala akọkọ ti iwe ti o wa lọwọlọwọ ni a tẹjade ni ọdun 1963 labẹ akọle ti RAW-EATING. Ninu iwọn kekere yẹn, eyiti o ni akopọ kukuru ti awọn imọran mi lori ounjẹ, Mo ti fọwọkan fere gbogbo abala pataki ti jijẹ aise. Ni gbogbogbo, ko si iwulo lati tẹ sinu awọn alaye gigun gigun lati le sọ fun agbaye ni otitọ ti o rọrun pe awọn iṣẹ ṣiṣe ti sise ati isọdọtun, nipasẹ eyiti awọn ounjẹ adayeba ti bajẹ si awọn nkan ti ko ni ẹda, kii ṣe awọn iṣẹ ipalara nikan ti rú awọn ofin ti ẹda, ṣugbọn wọn jẹ olori idi ti gbogbo awọn arun. Ọ̀mùgọ̀ jù lọ lè fòye mọ̀ ní kedere pé, dípò dídá àwọn ènìyàn sílẹ̀ lọ́wọ́ àwọn àrùn, ìmọ̀ ìjìnlẹ̀ ìṣègùn tí ó dá lórí àwọn oúnjẹ tí a sè àti àwọn oògùn olóró ń ṣamọ̀nà ẹ̀dá ènìyàn sí nú ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn àrùn lí le koko, ní nú èyí tí gbogbo àwọn ẹ̀dá alààyè yòókù kò lè dènà.

Lẹhin kika awọn ila diẹ lori koko-ọrọ naa, ẹni ti o ni oye ti o ni oye yoo ji lati inu aibikita aibikita rẹ o si mọ bi ipo naa ṣe lekunrere. Pupọ julọ ti awọn eniyan, sibẹsibẹ, ni afọju nipasẹ awọn aiṣedeede lọwọlọwọ ti imọ-jinlẹ iṣoogun ati ikorira nipasẹ ogun ti awọn imọran iṣaaju, fẹ lati ni alaye siwaju sii lori koko-ọrọ naa. Ìdí nìyí tí mo fi wà ní apá kejì ìwé yìí pẹ̀lú àfikún àti ẹ̀kúnrẹ́rẹ́ àlàyé lórí ọ̀pọ̀ àwọn ìbéèrè pàtàkì. Ni akoko kanna anfani ti ni anfani lati ṣe ọpọlọpọ awọn atunṣe kekere ati awọn atunṣe ni apakan akọkọ. Nigba akọkọ àtúnse ti awọn iwe awọn agutan ti aise-njẹ wà si tun ni awọn oniwe-rudimentary ipele; loni ni a ti fi si iṣe ni ọpọlọpọ awọn orilẹ-ede. Ní pa fí fi àwọn oúnjẹ tí a sè àti oògùn olóró sílẹ̀, ẹgbẹẹgbẹ̀rún àwọn olóye ènìyàn jákèjádò ayé ti wo araawọn sàn kúrò ní nú àwọn àìsàn tí wọ́n ti wà fún ìgbà pípẹ́ tí wọ́n sì ti lè gbádùn ìgbésí ayé aláìbìkítà ti ìlera àti ayọ̀ ní sinsìnyí. Ni ipari iwe naa Mo ti fun ni yiyan kekere ti ọpọlọpọ awọn lẹta ti o gba lati ọdọ iru eniyan bẹẹ.

Nigbati ẹrọ tuntun tabi ohun elo ba ṣẹda, awọn idanwo aṣeyọri diẹ ni a ro pe o to lati jẹrisi tabi jẹri kiikan yẹn. Lónìí, ẹgbẹẹgbẹ̀rún àwọn tó ní ìlera jákèjádò ayé ló jẹ́ ẹ̀rí tó wà ní bẹ̀

jiję-jęunję-ję-ję-ję-ję-ni-ni-ni-ni-ni-ni-ni igbala kuro ninu idimu ailaanu ti gbogbo arun ti o wa lori ilę. È èyàn lè ti ronú dáadáa pé èyí yóò ti tó láti ru ayé oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì lọ́wọ́ àì ní fẹ̀ẹ́ oní lọ̀ọ́ra rẹ̀ àti láti yí gbogbo ènì yàn lójú ní pa àwọn àǹfààní ń láǹlà tí jí ję àjęsára ń mú wá fún gbogbo wa.
Loni awọn eniyan ti o ję afọju nipasę awọn afęsodi șeto awọn apejọ kariaye lati koju aito awọn ounję agbaye ti a ro pe wọn sọ awọn ọrọ ailopin lori awọn koko-ọrọ ęlęgàn, lakoko ti 80 ida ọgọrun ti awọn ounję gidi ti a fi fun wa nipasę iseda ni a parun laisi ironu pęlu ọwọ ara wọn nipa sise ati isọdọtun.

Mo bębę si gbogbo awọn omoniyan otitọ lati gbe ohun wọn soke ati nipasę awọn ibeere wọn nigbagbogbo pe awọn alașę lati șe awọn igbesę lęsękęsę lati fi awọn ipilę ti jiję aise sinu ișe. Akoko ti pọn fun ișe.

APA KINNI

Bawo ni MO șe Loye Ero ti Jiję Raw

Ounje ajewebe aise yę ki o ję ounję ounję nikan ti eniyan mu.
Iwa ti jiję ounję sisun yę ki o kọ silę ni agbaye yii lęękan fun gbogbo. Eyi ni ibeere ti a ko lewu ti iseda. Lilo ounję ti o jinna ję iwa ibaje ti o buruju julọ ninu itan-akọọlę ọmọ eniyan, iwa ibaje kan ti ko dabi ęni pe o mọ ati eyiti gbogbo eniyan șubu si olufaragba daku. Bí ó ti wù kí ọ̀rọ̀ náà ṣàjèjì sí àwọn kan tó, òtí tọ́ pátápátá ni èyí tí a kò lè yọrí sí .

Ọ̀ótọ́ yì í wá hàn sí mi ní gbà tí mo ti ń kẹ́kọ̀ọ́ fí nní fí nní àti ì wádì í tí mo ti șe fún ọdún méjì dí nlógún [18], ó dá mi lójú pé ikú 10-10 mi. odun-atijọ ọmọkunrin ati 14-odun-atijọ ọmọbì nrin won șęlę nipasę atubotan ounje. Nọmba nla ti awọn idanwo ișoogun ti a șe ni Persia, France, Germany ati Switzerland ni ọpọlọpọ awọn igbiyanju ti a șe lati șawari dię ninu awọn arun kan pato ninu awọn ohun-ara wọn ati ișakoso atęle ti ọpọlọpọ awọn atunșe ni ipin pupọ, paapaa, ni mimu ajalu naa wa si ori. Awọn ọmọ mi ku nipa iręwęsi diędię ati sisọnu gbogbo awọn ęya ara wọn ti o fa nipasę ifunni aiședeede ati awọn oogun oloro.

Óti ṣeé ṣe fún mi láti wọnú àwọn àṣí rí ì mọ̀ ì ṣègù n àti láti ṣàkí yèsí àwọn apá rere àti búburú rẹ̀ ní kedere, ní torí ì fojúsọ́nà láti di dókí tà tàbí ti èrè ì ṣúnná owó kò ti mí sí mi. Imọran mi ti wa ni ibẹrẹ akọkọ ifẹ lati ṣe ohun ti o dara julọ fun imularada ti ilera ti awọn ọmọ ayanfẹ mi, ati nigbamii ifẹ ti o ni itara lati tẹsiwaju iranti wọn nipa iwulo fun ẹda eniyan.

Miiran ifosiwewe eyi ti o ti contributed si mi dara riri ti awọn ailagbara ti imọ-ẹrọ iṣoogun jẹ eto tuntun patapata nipasẹ eyiti Mo ti ṣe awọn ẹkọ mi nipasẹ ẹkọ ti ara ẹni, ti o ni ominira kuro ninu idiwọ ti eto ẹkọ. Mi ò tí ì mutí yó rí ní pa àwọn ẹ̀sù n àsọdù n ti ì lọsí wájú tí a ṣe lórúkọ sáyẹ́ǹsì ì ṣègù n tàbí ní pasẹ̀ gbogbo ì tàn àròsọ ní pa àwọn àǹfààní àgbàyanu tí a lè rí gbà láti inú àwọn oògù n. Mo ti sún mọ́ àwọn ì béèrè wọ̀nyí pẹ̀lú ọkàn lí le koko, mo sì ti máa ń gbé másù nmáwo tí tóbi jù sórí àwọn kù dì ẹ̀-kudiẹ wọn. Pẹlupẹlu, Mo ti tọju otitọ nigbagbogbo pe, laibikita aye ti awọn miliọnu awọn dokita ti o peye ati nọmba nla ti awọn olubori ti ẹbun Nobel, eniyan ọlaju ṣubu si awọn aisan pupọ nigbagbogbo ju eyikeyi ẹranko miiran lọ, ati awọn arun bii sclerosis. , àrù n àtọ̀gbẹ, ì kọlù ọkàn-àyà àti ẹ̀jẹ̀ rí ru ní ì wọ̀n àrà ọ̀tọ̀, tí ń halẹ̀ mọ́ láti pa aráyé run kúrò lórí ilẹ̀ ayé. Emi ko lo akoko mi ni kikọ awọn aami aisan ti awọn ami aisan, awọn orukọ ati awọn iwọn lilo oogun ati ọpọlọpọ awọn ilana idiju ti a ko nilo nigbagbogbo, nitori Emi ko ni ero lati joko fun awọn idanwo ati gba awọn oye. Dipo, niwọn bi o ti ṣee ṣe, Mo ti ya akoko mi si ikẹkọ ti ọpọlọpọ awọn ẹka imọ-jinlẹ ati idanwo awọn orisun pupọ ti imọ, lati awọn ipilẹ ipilẹ ati awọn ipilẹ gbogbogbo eyiti Mo ti ni anfani lati fa awọn pataki pataki, awọn ipinnu pataki.

Abajade ti ọdun 18 ti ikẹkọ itara ati iṣẹ alaapọn ni a ti fi sinu iṣẹ ti o ni iwọn nla meji, eyiti akọkọ, iwe kan ti o ni oju-iwe 568, ni a tẹ jade ni Armenian ni ọdun 1960.

Iṣẹ ṣiṣe ti o munadoko ti Ile-iṣẹ Gbogbo wa Koko-ọrọ si Ipese Aṣọ ti Gbogbo Awọn Ohun elo Aise Ti o ni pato nipasẹ Onimọ-ẹrọ

Titi di wiwa ti ina, pẹlu awọn iyokù ti awọn ẹranko ijọba, eda eniyan ti ni idagbasoke ati ki o ti gbe jade rẹ itankalẹ nipasẹ awọn agbara ti adayeba, aise nourishment. Ṣugbọn lati igba wiwa ti ina, laisi iṣaro pupọ, awọn ọkunrin ti fi awọn ounjẹ adayeba sori ina, ti pa awọn eroja pataki wọn run, ti ba wọn jẹ ati lẹhinna ti jẹun ara wọn pẹlu wọn. Gẹ́gẹ́ bí àbájáde tààràtà, ó ti yọrí sí gbogbo àrùn tí gbogbo aráyé ń jì yà lónìí.

Ẹda ara eniyan jẹ ile-iṣẹ ti o wa laaye ti a ṣe nipasẹ awọn akitiyan ailopin ti iseda. Nigbakanna, pẹlu ikole ile-iṣẹ yii, ẹda iyanu wa ti lo awọn egungun oorun lati ṣe idagbasoke gbogbo awọn ohun elo aise eyiti o jẹ pataki lati ṣakojọpọ awọn ẹgbẹẹgbẹrun awọn iṣẹ idiju ti ara wa ati lati rii daju iṣelọpọ ibaramu. Sí wájú sí i, ìṣẹ̀dá ti fi àwọn ohun èlò amúnisìn wọ̀nyẹn sí ìjẹ́pí pé àti ní ìṣọ̀kan tí kò ní àbààwọ́n ti orí ṣirí ṣi èròjà wọn nínú hóró àgbàdo kékeré kan, nínú irúgbìn èso pómégíránétì kan, nínú irúgbìn èso àjàrà tàbí nínú ewé ewé kan. . Ọkọọkan ninu awọn ounjẹ “paltry” ti a mu lọtọ ni gbogbo awọn nkan wọnyẹn ti o ṣe pataki lati tọju ẹda alãye ti ẹda bi eniyan laaye.

Ninu aye ohun elo iyapa ti o kere julọ lati awọn alaye ti o ni idagbasoke nipasẹ ẹlẹrọ fun iṣẹ didan ti ẹrọ ti ile-iṣẹ kan, tabi aṣiṣe ninu awọn ohun elo aise ti a sọ pato lati rii daju pe iṣelọpọ deede rẹ, awọn abajade ni ibaamu ibamu ninu iṣẹ ti ọgbin naa. Ni ọna kanna, ibajẹ kekere tabi iyipada ninu awọn ohun elo aise ti a fun ni aṣẹ nipasẹ iseda lati rii daju iṣiṣẹ didan ti awọn ilana idiju ti ara eniyan fa awọn rudurudu ni awọn iṣẹ iṣe ti ara deede ti awọn ara wa ati awọn rudurudu wọnyi han ni irisi awọn arun.

Awọn ọna orişirişi ti eniyan lo ni iparun tabi ibajẹ awọn ohun elo aise ti o ni iwọntunwọnsi ni kikun ti a fun ni aṣẹ nipasẹ ẹda fun iṣẹ ṣiṣe deede ti ara rẹ ko ni ironu. Fun idi yẹn, eniyan ọlaju ti ṣẹda awọn ile-iṣelọpọ ẹmi-eṣu, awọn adiro, awọn ileru ati awọn ibi idana. Gbogbo ibajẹ ni didara awọn ounjẹ onjẹ adayeba ni atẹle nipasẹ ibajẹ ti o baamu ninu ara eniyan. Ijẹẹmu adayeba ṣe idaniloju iṣiṣẹ deede, ti ara wa, lakoko ti ounjẹ ti ko ni ẹda ni atẹle nipasẹ ifasilẹ ajeji ti awọn iṣẹ rẹ. Ilọpo ti awọn aisan jẹ abajade ti iyatọ nla ti ibajẹ ni awọn eroja ti awọn ounjẹ adayeba.

Pese pe gbogbo awọn aini rẹ ni itẹlọrun nipasẹ awọn ofin ti iseda, awọn Ẹda eniyan, eyiti o jẹ ohun-ara pipe julọ ni ijọba ẹranko, le gbe ni ilera ti o dara julọ lati ọdun 150 o kere ju si iwọn 200-250 ọdun. Awọn ounjẹ ti a ti jinna fi agbara mu awọn ẹya ara eniyan lati ṣiṣẹ ni ọpọlọpọ igba agbara wọn deede, arẹwẹsi wọn laipẹ, fa awọn aisan orişirişi ati dinku igbesi aye eniyan si ida kan ti akoko deede rẹ. Ni akoko ti o wa ni ilosiwaju ti imọ-jinlẹ, eniyan le yọ gbogbo awọn arun kuro nipa yiyọ kuro ninu ounjẹ ti o jinna ati lẹhinna o le fi awọn agbara rẹ fun ikẹkọ awọn iṣoro ti igbesi aye gigun nikan.

Nigbakanna, pẹlu ounjẹ adayeba, eniyan gbọdọ tun rii daju pe iyoku awọn ibeere adayeba rẹ ni itẹlọrun. Iwọnyi jẹ afẹfẹ mimọ, sisun kutukutu, dide ni kutukutu, iṣẹ ṣiṣe ti ara, yiyọ kuro ninu alapapo atọwọda, mimọ, ati bẹbẹ lọ.

Taara ati aiṣe-taara Awọn Arun Ounjẹ

Awọn arun ti ounjẹ ti pin si awọn ẹka akọkọ meji: taara ati awọn ailera aiṣe-taara. Awọn arun ijẹẹmu taara jẹ awọn ti o fa nipasẹ titobi pupọ ti awọn eroja ijẹẹmu kan tabi aipe awọn miiran. Ina ati awọn ounjẹ ẹran ni ipa ti ifọkansi ati jijẹ awọn ọlọjẹ ati awọn ọra ninu ounjẹ, lakoko kanna imukuro awọn nkan ti iye ounjẹ to gaju. Imọ-jinlẹ ti ni anfani lati ṣe idanimọ nọmba aifiyesi nikan ti awọn nkan wọnyi, eyiti o jẹ orukọ awọn vitamin ati laisi iru igbesi aye.

ko le tẹlẹ. Lara awọn arun ijẹẹmu taara ni lati gbe gbogbo awọn rudurudu onibaje ati awọn aarun aipe. Awọn arun naa dagbasoke pẹlu ilọra pupọ ati aṣiri. Niwọn igba ti arun na ko ti wọ awọn ipele ikẹhin rẹ ati pe awọn ẹya ara ko duro ṣiṣẹ, ẹni kọọkan ka ararẹ si ilera. Ni iṣẹlẹ ti awọn aipe vitamin ti o dapọ ati ti a dapọ, arun na ko han nipasẹ awọn aami aisan pato si avitaminosis, ti a ṣe apejuwe ninu awọn iwe-ẹkọ; dipo o ṣe irisi rẹ nipasẹ awọn ẹdun ọkan ti ko rọrun lati ṣe alaye.

Awọn ailera ti ngbe ounjẹ aiṣe-taara jẹ awọn arun ti o ni akoran. Ninu ẹda ara eniyan nigbagbogbo n gbe ọpọlọpọ awọn microbes nla eyiti ni awọn ipo deede ṣe iṣẹ ti o wulo si ohun-ara ati eyiti o wa labẹ iṣakoso ti awọn sẹẹli amọja (awọn orişirişi) eniyan, ti awọn aṣẹ wọn ni ibamu si. Ṣugbọn nipasẹ ounjẹ ti ko tọ, awọn sẹẹli ti o bajẹ ati ti o ti bajẹ ti di alailagbara pe nipasẹ Ofin Iwalaaye awọn microbes gba ọwọ oke, ṣeto ara wọn ni ominira lati iṣakoso awọn sẹẹli wọnyẹn, ṣọtẹ si awọn oluwa wọn, di pathogenic ati fa awọn aarun ajakalẹ daradara daradara- mọ si wa. Nigba miiran ẹgbẹ ọmọ ogun ti awọn microbes ikọlu, eyiti yoo ti pade pẹlu atako ti ko le koju ninu ẹda ara ti o ni ilera ati pe yoo ti parun ni ẹẹkan, maṣe pade pẹlu iru atako ninu ara-ara ti o ti bajẹ ati fa ikolu ni pato.

Ni iwọn keji ti iwe Armenia mi, Mo ti yasọtọ aaye pupọ si iṣoro ti awọn aarun ajakalẹ-arun, fun idanwo eyiti Mo ti ṣe itupalẹ awọn ipin kan ti iwọn didun akọkọ ti iwe-itọju lori "Apathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" nipasẹ Onimo ijinlẹ sayensi Soviet olokiki IV Davydovsky, ti a tẹjade ni ọdun 1956. Nipasẹ ọpọlọpọ awọn otitọ idaniloju, onkọwe fihan pe kii ṣe awọn microbes tikararẹ jẹbi ti nfa awọn arun ajakalẹ-arun, ṣugbọn ipo ti ko dara ti ara, idinku ninu agbara rẹ ti ajesara. Ṣugbọn laanu, gẹgẹbi gbogbo awọn addicts ounje ti a ti jinna, Davydovsky, paapaa, ko le ṣe alaye bi a ṣe le ṣe atunṣe ajesara naa tabi, dara julọ, ṣe idiwọ idinku rẹ.

Ibẹru ti awọn microbes ti dẹruba awọn ọkunrin tobẹẹ pe lati sa fun wọn wọn ni ipadabọ si awọn iwọn ti o lewu julọ ati sibẹsibẹ wọn gba awọn abajade idakeji patapata. Sise awọn ounjẹ aise lati yago fun awọn microbes jẹ ọkan ninu awọn aṣiṣe ayanmọ julọ ni imọ-jinlẹ iṣoogun.

A ko le pa awọn microbes kuro ni oju ilẹ. Wọn wa nibi gbogbo, wọn yoo wa nigbagbogbo ati pe wọn le tẹ awọn ohun-ara wa nipasẹ awọn ikanni pupọ. Ní pàtàkì , ní pa sí se oúnjẹ wa, a kọ́kọ́ rẹ̀wẹ̀sì , a sì máa ń pa àwọn oògùn apakòkòrò agbógunti àdánidá wọ̀nyẹn run ní nú àwọn oúnjẹ wa, èyí tí ì ṣẹ̀dá ti pinnu láti bá àwọn kòkòrò àrùn jà. Paapaa awọn dokita ti o jẹ afẹsodi si ounjẹ sisun jẹri pe ọpọlọpọ awọn vitamin, ti o run lori ina, ni awọn ohun-ini kokoro-arun. Ì dí nì yẹn tí àwọn ẹranko tí wọ́n ń jẹ lórí òkì tì pàǹtí rí kò fẹ́rẹ̀ẹ́ tó bẹ́ẹ̀ tí wọ́n ń bá àwọn àrùn tó ń ran èèyàn lọ́wọ́.

Ẹyin Akàn jẹ Awọn ọmọ Taara ti Degenerated Ounjẹ

Ọ̀pọ̀ àwọn tí wọ́n sè ló máa ń fẹ́ gbà pé torí pé èèyàn ti ń jẹ oúnjẹ tí wọ́n ti sè fún ọ̀pọ̀ ọ̀rúndún sẹ́yì n, ó gbọ́dọ̀ mọ̀ ọ́n lára, ó sì lè máa jì yà báyì í tó bá bẹ̀rẹ̀ sí jẹ oúnjẹ tútù lẹ́ẹ̀kan náà. Ní ọ̀rọ̀ mì í ràn, bí a bá ti fi epo bẹntiroẹ̀ tí ó dọ̀tí àti èyí tí kò lẹ́gbẹ́ kún mọ́tò kan fún àkókò kan, ẹ́ń jì nnì náà lè ti mọ́ ọn lọ́wọ́, ó sì lè bàjẹ́ bí epo bẹntirolú tí ó dọ̀tí bá fi epo mọ́lẹ̀ rọ́pò rẹ̀.

Ni akọkọ, akoko ti ẹgbẹrun ọdun diẹ ko jẹ nkankan ni akawe pẹlu awọn ọkẹ àì mọye ọdun ninu eyiti, papọ pẹlu awọn baba rẹ, eniyan gbe ati idagbasoke ni iyasọtọ lori ounjẹ aise. Yàtọ̀ sí yẹn, ní ti tòótọ́, ọkùnrin yẹn kò tí ì di àṣà sí oúnjẹ tí a sè jẹ́ ì dánilójú ní pa wí wà àwọn àrùn gan-an, tí ń pòórá, tí ẹ̀yà ara ẹ̀dá a sì tún padà sí bi iṣẹ́ rẹ̀ bí ó ti yẹ ní gbàrà tí ènì yàn bá ti lè rí oúnjẹ jẹ.

Otitọ ni pe nipasẹ awọn ofin ti itankalẹ, ẹda ara wa n gbiyanju lati ṣe deede funrararẹ si ounjẹ ti o gba, ṣugbọn kii ṣe ni ọna ti awọn eniyan kan fojuinu. Awọn eroja ti ounjẹ ti ounjẹ ti o ṣe pataki fun awọn ilana idiju ati awọn iṣẹ pataki pataki ti awọn sẹẹli ni irọrun run labẹ ipa ina. Nitorina, awọn

Awọn ounjẹ ounjẹ ti a ka pe o jẹ ounjẹ nipasẹ awọn olujẹun-jinna ko ni awọn eroja pataki wọnyẹn, ṣugbọn dipo wọn ni ipese lọpọlọpọ ti awọn ọlọjẹ, awọn ọra ati awọn carbohydrates, ni ọpọlọpọ igba ju awọn ibeere ti awọn sẹẹli lọ.

Ti a ko ni aini awọn eroja ti o jẹ pataki fun itusilẹ awọn iṣẹ giga wọn, awọn sẹẹli boya ko ni idagbasoke ni kikun ati amọja tabi, ni kete ti de wọn, lẹhinna wọn padanu ẹka wọn ti ṣiṣe awọn iṣẹ yẹn. Lẹhin awọn ọdun pupọ ti awọn aibikita ati ifarada, ọjọ kan wa nigbati ọkan ninu ọpọlọpọ awọn milliards ti awọn sẹẹli, ti ko ni agbara awọn agbara ti o ku, ti ni ominira nikẹhin lati awọn ọna ṣiṣe ti o dinku idagba awọn sẹẹli. Lẹhinna wọn ya ara wọn sọtọ kuro ninu igbesi aye awujọ, di adase ati ni ilodisi jẹ awọn ohun elo ile-ara wọnyẹn ti o we ninu omi aarin-cellular ni titobi nla, ti awọn sẹẹli deede kọ bi ẹni pe o pọju awọn iwulo wọn lọpọlọpọ, ati awọn ti o ni igberaga. yì n nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ gastrolatrous - awọn ọlọjẹ (paapaa awọn ọlọjẹ ẹranko), awọn ọra ati gbogbo awọn nkan nitrogenous. Lẹhin iyẹn, wọn dagba ni iyara iyalẹnu, aibikita ati aibikita, wọn si pọ si ni aiṣedeede lati dagba ibi-ẹru kan, ẹda alãye titun kan, eyiti ninu ipa idagbasoke rẹ ba tẹriba, ba ohun gbogbo run ni agbegbe rẹ ati nikẹhin ọjọ nla kan. dopin ile nla yẹn, ara eniyan. Orukọ ẹda tuntun yẹn jẹ akàn. O jẹ ọmọ otitọ ti ounjẹ ti o jinna, ẹri igbesi aye ti bii awọn sẹẹli ṣe farada si eto ti awọn ọkunrin ounjẹ.

jẹ.

Ní gbà tí ì wàláàyè kọ́kọ́ fara hàn lórí pí lánẹ́ẹ̀tì wa, ì ṣẹ̀dá wà ní ì káwọ́ rẹ̀

Awọn ohun elo ile akọkọ ti o pọ julọ (awọn ọlọjẹ, awọn ọra ati awọn carbohydrates), lati eyiti o ṣaṣeyọri ni ṣiṣẹda awọn oganisimu akọkọ-ẹyọkan. Gẹgẹ bi nipa afikun silinda, ohun elo tabi alaye kekere kan ẹlẹrọ ṣe afikun iṣẹ tuntun si ile-iṣẹ rẹ, nitorinaa nipa fifi nkan kun apakan tuntun si awọn ohun elo ile rẹ (awọn ara ẹfọ), ẹda n ṣafikun iṣẹ tuntun si awọn ẹya ara ẹranko. Iṣẹ-ṣiṣe ti o nira yii ti jẹ ki iseda n ṣiṣẹ lọwọ fun awọn ọkẹ àì mọye ọdun, lakoko eyiti o ti ṣe agbekalẹ awọn ohun elo aise rẹ lati kokoro arun ti o w

awọn eso ti a mọ loni, ati nipasẹ ile-ibẹwẹ ti awọn ohun elo aise Ewebe wọnyẹn, ṣugbọn nigbakanna pẹlu itankalẹ wọn, o ti ni idagbasoke ẹda-ara ẹranko ti o ni ẹyọkan ti o ti ṣẹda sinu ẹranko iyanu.

Laanu, lẹhin wiwa ti ina, itankalẹ ẹda eniyan ti duro ati pe, eyiti o buruju, o n pada sẹhin ni iyara nla kan. Ina ati awọn ọna ẹlẹgàn miiran ti ibajẹ ti a ṣẹda nipasẹ eniyan ọlaju run gbogbo awọn ohun-ini ijẹẹmu ti o ga julọ ti o ti fipamọ lakoko awọn ọkẹ àì mọye ọdun ni awọn ounjẹ adayeba ati nitoribẹẹ ninu awọn sẹẹli ẹranko, ati da wọn pada si iru atijo wọn, ṣugbọn pẹlu aisimi nla ti wọn pese. awọn ohun elo ile ti o wọpọ julọ ti o ṣe iranṣẹ lati rii daju idagbasoke ti ko ni ipinnu ti awọn sẹẹli yẹn. Awọn sẹẹli alakan jẹ awọn apẹẹrẹ otitọ ti awọn sẹẹli atijo wọnyẹn. Fun awọn onimọ-jinlẹ kukuru awọn ohun elo ti ara jẹ awọn ọlọjẹ, eyun awọn okuta lasan ati awọn biriki ti eto ti o wọpọ pupọ. Wọn ko nifẹ si awọn oriṣiriṣi awọn amọ-lile ati ninu awọn alaye lọpọlọpọ eyiti o ṣe pataki fun ikole ile-iṣẹ idiju kan, ati eyiti ko si ninu beefsteak tabi barbecue kan.

Ní nú ì dì pọ̀ kejì ti ì wé Armenian mi, mo ti yà sọ́tọ̀ dí ẹ̀ Awọn oju-iwe 300 si idanwo ti iṣoro ti ipilẹṣẹ ti akàn. Fun idi eyi, Mo ti ṣe ayẹwo iwe-ọrọ pataki kan nipasẹ olokiki cytologist Amerika EV Cowdry ti o ni ẹtọ ni "Cancer Cells" (1955), eyiti o jẹ ipari julọ ti awọn orisirisi awọn iwadi lori koko-ọrọ ati ninu eyiti a gba gbogbo awọn iwadi pataki, data, awọn ero ati awọn ipari ti a ti tẹjade nipasẹ ọpọlọpọ awọn onimọ-jinlẹ olokiki daradara. Lori ipilẹ data iwadii ti o gba nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ funrara wọn, Mo ti jẹrisi ni ipari pe awọn sẹẹli alakan wa lati aipe ti awọn eroja ounjẹ ti o ga julọ ati pupọju ti awọn ohun elo ile ti o wọpọ ti o ṣe iwuri fun idagbasoke aini-aini ti awọn sẹẹli.

Ọ̀nkàwé lè ṣe kàyéfì ní pa ì dí tí kò fi sí ọ̀pọ̀ àwọn oní mọ̀ sáyẹ́nsì àti àwọn ọ̀jọ̀gbọ́n tí wọ́n lókì kí tó rí àwọn òtí tọ́ tó rọrù n wọ̀nyí àti ì dí tí kò fi sẹ́ni tó sọ fún wa pé àṣà jí jẹ oúnjẹ tí a sè jẹ́ aláì dánidá àti léwu. Idi ni pe gbogbo eda eniyan je okudun onjẹ ati afẹsodi ounje ti fọ gbogbo eniyan loju. Ko si ẹnikan ti o mọ pe jijẹ jijẹ jẹ igbakeji ati pe nitootọ o jẹ ẹru julọ ninu gbogbo awọn iwa buburu. Kii ṣe ifẹkufẹ lẹhin iru nkan kan ṣoṣo, ṣugbọn apapọ lapapọ ti awọn ifẹ ti o wuyi fun ẹgbẹẹgbẹrun awọn nkan (ati kini "iyalẹnu," awọn nkan "fẹ" ni iyẹn!). Yàtọ̀ sí yẹn, àwọn tó ń jẹun tí wọ́n ṣẹ̀ṣẹ̀ ń rí lójú kúkúrú rí ọ̀rọ̀ àti ì tayọlọ́lá ní nú ọ̀pọ̀lọpọ̀ ibi tí wọ́n ti ń tọ́jú oúnjẹ sí , bó tilẹ̀ jẹ́ pé ó pọ̀ gan-an ní nú àwọn ì bànújẹ́ tó máa ń yọrí sí ọ̀pọ̀lọpọ̀ ì palára, àfihàn òtí tọ́ èyí tí a lè rí . ninu ọpọlọpọ awọn aisan ti o bori ni agbaye.

Eniyan di mowonlara si awon oludoti ti o ni majele, gẹgẹ bi awọn tii, kofi, koko, taba, oti, opium, kokeni, morphine, ati be be lo. Awọn lagbara craving fun awon oludoti ti wa ni ru nipasẹ awọn majele ti o baamu ti a gba ninu eda eniyan oni-ara. Awọn ounjẹ ti a ti jinna n pese awọn majele ti o tobi pupọ ti, ni akoko diẹ, ti wa ni ipamọ si awọn ẹya ara ti o yatọ si ara, gẹgẹbi awọn odi ti awọn iṣọn ati awọn capillaries, laarin awọn isẹpo, ni aarin awọn sẹẹli ti o sanra ati awọn ibomiiran. Gẹ́gẹ́ bí ì fẹ́kúfẹ̀ẹ́ olóògù n olóró fún heroin kò ṣe dì de láti inú àwọn àì ní ẹ̀kọ́ ní pa ẹ̀dá ara ti ara rẹ̀, bẹ́ẹ̀ náà ni ì fẹ́-ọkàn ẹni tí ó jẹunjẹ fún oúnjẹ tí a sè, ì mọ̀lára ì yàn, kì í ṣe ohun tí a ní lò fún ẹ̀yà ara rẹ̀ lọ́nà tí ó tọ́; dipo o jẹ awọn eletan ti rẹ afẹsodi. O jẹ ikosile ti awọn itusilẹ ti o ni itara nipasẹ awọn majele ti a gbajọ ninu ẹda eniyan; o jẹ ibeere ti awọn arun ti o wa ninu ara, ipe ti ota eniyan ti o buruju.

Iwa buburu yẹn ni a ṣe sinu ara gbogbo eniyan nipasẹ awọn obi ara rẹ, ọtun lati awọn jojolo. Ì dí nì yẹn tí ọmọdé kan bá bẹ̀rẹ̀ sí í sọ̀rọ̀, tó sì tún bẹ̀rẹ̀ sí í sọ̀rọ̀, ì jẹkújẹ̀ẹ́jẹ́ẹ́jẹ́ẹ́ ti dì í múlẹ̀ ṣinṣin, láti àkókò yẹn tí tí di òpin ì gbésí ayé rẹ̀, ó ka oúnjẹ tí wọ́n sè sí gẹ́gẹ́ bí oúnjẹ àjẹjù àti ì fẹ́kúfẹ̀ẹ́ tó lágbára.

fun o bi rẹ ti ẹkọ iwulo ẹya-ara eletan; o jẹ eyi ti o ṣe aṣiṣe fun ebi gidi.

Ibere fun Ounje Sise kii ṣe Ebi

Nigbati olujẹun ti o jinna gbiyanju lati jẹun lori awọn ounjẹ adayeba iyasọtọ, gẹgẹbi awọn walnuts, awọn oka, awọn eso aise ati ẹfọ, ati pe ko ni itara diẹ sii fun eyikeyi iru ounjẹ aise, awọn ibeere adayeba ti ara rẹ ni akoko yẹn ni pipe ati pe o ti kun si kikun. Ṣugbọn laibikita eyi, paapaa ti o yẹ ki o ti gba ọpọlọpọ awọn igba deede awọn ibeere ojoojumọ ti awọn ounjẹ ounjẹ, o tun huwa bi ẹnipe ko jẹ ohunkohun ko si ni rilara ibeere nla fun satelaiti ti ẹran ti o ni igba pupọ, ọlọrọ ati itara. Eyi kii ṣe ebi mọ. O jẹ ibinu ti o fa nipasẹ awọn majele ti a ti fipamọ sinu ara ati eyiti o nilo awọn majele tuntun. Ẹkún ẹ̀mí Ànjọ̀nú náà ni ó tàn kálẹ̀ ní bẹ̀ tí ó sì ń béèrè àwọn irinṣẹ́ tuntun láti fa ẹ̀dá alàáyè náà ya sí wẹ́wẹ́. Ọlọgbọ́n, oní fẹ̀ẹ́ alágbára amúnijẹ̀gẹ́gẹ́, ń gbọ́ ẹkún rẹ̀ lójoojúmọ́, ṣùgbọ́n ó fi gbogbo ọkàn rẹ̀ kọ̀ ọ́ sí lẹ̀, kò sì ṣe ì yọ̀ǹda kan ṣoṣo.

Njẹ jijẹ Fi agbara mu Awọn ẹya ara eniyan lati Ṣiṣẹ ni Mẹta si Mẹrin Igba Wọn Deede Agbara

Gbogbo awọn ẹya ara eniyan ni ibi ipamọ agbara ipamọ adayeba. Nigbagbogbo, wọn ṣiṣẹ ni idamẹrin ti agbara agbara wọn, titọju iyokù agbara wọn fun lilo nigbamii ni pajawiri pataki tabi nigba ọjọ ogbó. Nitorinaa, ni awọn ipo "deede" oṣuwọn pulse ti ọkan jẹ 70-
Awọn lu 72 fun iṣẹju kan (nigba ti ti olujẹun-aise jẹ 58-62 nikan), eyiti o jẹ ni awọn ipo iyasọtọ le dide si ju 200 lu fun iṣẹju kan.
Lẹẹkansi, lakoko isunmi deede 500 cc ti afẹfẹ n lọ sinu ati jade kuro ninu ẹdọforo, ṣugbọn nipasẹ igbiyanju atẹgun pataki kan a le ṣe iwuri bi 3700 cc

Ẹni tí ń jẹunjẹ náà máa ń lo àwọn ẹ̀yà ara rẹ̀ ní ì dá mẹ́rin agbara agbara wọn, nitori abajade eyiti awọn ẹya ara rẹ ko ni apọju tabi rẹwẹsi rara. Ẹni tí ó jẹun, ní ọwọ́ kejì ẹ̀wẹ̀, lẹ́yì n tí ń ru ì fẹ́-ọkàn rẹ̀ sókè ní pasẹ̀ àwọn ì súnniṣe àmúṣọrọ̀, ó ń bí nú

turari, aperitifs ati awọn miiran absurd stimulants, kún rẹ Ì yọnu si iru ohun iye ti awọn ti ngbe ounjẹ ara ara ti wa ni agbara mu lati mu sinu igbese gbogbo wọn Reserve okunagbara ati paapa ki o si ti won wa ni lagbara lati bawa pẹlu awọn eletan gbe lori wọn. Ibi ti a ti fi agbara mu eniyan lati da ounjẹ irira pada nipasẹ ikanni kanna bi o ti sọ kalẹ tabi lati yọ ọ kuro ninu ifun rẹ pẹlu awọn ohun mimu. Iyalenu, to iru awọn iṣe rí ru bẹẹ ni a ko ka ajeji nipasẹ onijẹun.

Nipa gbigbe apọju ti awọn ara ti ounjẹ ounjẹ pupọ ọpọlọpọ awọn ẹya ara ẹrọ ti ṣeto lati ṣiṣẹ, paapaa, gẹgẹbi ọkan, ẹdọ ati awọn kidinrin. Àfikún iṣẹ́ tí àwọn ẹ̀yà ara wọ̀nyí ń ṣe láì pé ní ipa tí ń rẹ̀ wọ́n àti mí mú kí wọ́n má ṣiṣẹ́ láì dábọ̀. Kò yani lẹ́nu, ní torí náà, pé bí àbájáde rẹ̀, ì gbésí ayé ẹni kúrú ní ọ̀pọ̀ ì gbà. Nipa jijẹ awọn nkan ti ko wulo, ipalara ati majele, okudun onjẹ ṣe itẹlọrun awọn ifẹkufẹ rẹ, paralyzed iṣe ti ikun rẹ, o si ṣẹda irori ti nini itẹlọrun fun ararẹ, lakoko ti awọn sẹẹli rẹ, ni otitọ, kerora pẹlu ebi fun aini awọn ounjẹ pataki. . Ì yọnu àjẹyó máa ń sinmi ní gbà gbogbo, bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé ó ṣófo, ṣù gbọ́n ní tòótọ́, ara rẹ̀ kún fún ì tẹ́lọ́rù n ní ì tumọ̀ òtí tọ́ ọ̀rọ̀ náà.

Nigbati olujẹun ti o jinna ba pinnu lati yipada si jijẹ aise, ni akọkọ ko ni itelorun rara, laibikita bi o ti jẹ. Nigbagbogbo dipo rilara idunnu, awọn addicts ounjẹ ni inu-didun pẹlu ipo yẹn. Ni ero wọn, idi fun ebi ti nlọsiwaju wọn wa ni otitọ pe awọn ounjẹ ti wọn jẹ ko ni iye ijẹẹmu kekere ati pe ko ni asan bi ounjẹ. Eleyi jẹ a ẹru aburu. Ni ilodi si, awọn ounjẹ wọnyi jẹ ajẹsara ati iwọntunwọnsi ni kikun. Awọn sẹẹli eniyan ti jiya fun ọdun pupọ lati isansa wọn. Awọn agbara ti awọn ara ti ngbe ounjẹ eniyan ni kikun ni ibamu si akopọ wọn ati iṣeto ti awọn eroja wọn. Ti o ni idi ti ikun fi ayọ ṣe itẹwọgba awọn ounjẹ ounjẹ wọnyẹn, rọ wọn ni iyara ati gbe wọn lọ si ifun laisi idaduro pupọ, lakoko ti awọn sẹẹli ni akoko tiwọn, ti bajẹ ati irẹwẹsi bi wọn ti wa pẹlu ebi, ni itara fa awọn nkan ti o niyelori wọnyẹn ati leralera beere diẹ sii ati diẹ ẹ sii ti wọn.

Àwọn sẹ́ẹ̀lì tí wọ́n ń ṣàì sàn náà ti yá, àwọn tí ara rẹ̀ yá sàn, àwọn aláì ṣiṣẹ́mọ́ sì tún ní agbára. Awọn sẹẹli ti o sanra, ni ida keji, bẹrẹ lati yo kuro nipasẹ ebi, ikojọpọ ti majele maa n parẹ diẹdiẹ ati omi ti o ga julọ fi ara silẹ. Lẹhinna deede, awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ gba aye ti awọn sẹẹli onilọra wọnyẹn ti a sanra pẹlu aibikita ati aiṣiṣẹ. Pipadanu iyara ni iwuwo ara jẹ ami idaniloju ti ilera ati agbara ti o tun gba.

Otitọ yii yẹ ki o kun ọkan eniyan pẹlu ayọ ati idunnu. Fun awọn ounjẹ wọnyi lẹsẹkẹsẹ tan kaakiri ara rẹ ki o fun u ni ilera, agbara, agbara ati agbara. O jẹ igba akọkọ ninu igbesi aye rẹ pe botilẹjẹpe gbogbo awọn ẹya ara rẹ ati awọn keekeke ti gba ipese pupọ julọ ti ounjẹ, wọn ni anfani lati ṣiṣẹ ni itunu ati irọrun. Paapaa ti o ba jẹ ni ọjọ yẹn, o mu opoiye ti ounjẹ aise ti o pọ ju ohun ti ara rẹ nilo lọ, tabi awọn ifun ati awọn sẹẹli rẹ le fa, ikun rẹ ko ni kọ, bẹni kii yoo mu rilara riru ninu rẹ, ti o mu ki o fa. fi ì wà ipá àti ipá lé e jáde. Awọn ounjẹ ti o pọ ju awọn iwulo deede rẹ ko ni duro ninu ikun lati fa ibajẹ; wọn kii yoo yipada si majele tabi mu awọn rudurudu ti ounjẹ wa. Kàkà bẹ́ẹ̀, láì jẹ́ pé oúnjẹ jẹ wọ́n lọ lẹ́ẹ̀kan náà, wọ́n á fọ inú ì fun wọ inú ì fun, wọn yóò sì kúrò lọ́dọ̀ ara ní ọjọ́ yẹn gan-an, láì jẹ́ pé wọ́n fa ì palára tó kéré jù sí ẹ̀yà ara. Bayi, ikun rẹ yoo ma jẹ imọlẹ nigbagbogbo, lakoko ti awọn ifun ati ẹjẹ rẹ yoo wa pẹlu awọn ounjẹ ti o ni iwontunwonsi ni kikun.

Lẹhinna ni iru akoko kan, jẹ ki o kan gbiyanju lati jẹ diẹ ninu awọn ounjẹ ti a ti jinna. Ì yọnu rẹ yoo fi ibinu kọ awọn ajeji ati awọn nkan ti aifẹ yẹn. Bó tilẹ̀ jẹ́ pé inú rẹ̀ dùn gan-an, àwọn òkì tì wọ̀nyẹn yóò dù búlẹ̀ sí nú ikùn rẹ̀ fún ì gbà pí pẹ́, wọ́n á ṣe ohun tí wọ́n ń dá dúró láti pa oúnjẹ rẹ̀ mọ́, wọ́n á sì sọ ohun tó máa ń ṣe déédéé ní nú àwọn ì gbòkègbodò oúnjẹ oúnjẹ jẹ. Ṣugbọn olujẹun ti o jẹun jẹ itẹlọrun pupọ ati pe o ni idunnu pẹlu ipo yẹn, nitori pe o ti ni itẹlọrun awọn ifẹ inu rẹ, o ti kun ikun ati pe o “kún.” Ọkunrin ti o mọ iye ti jijẹ aise n bẹru ipo yẹn. O loye ni kikun pe awọn ounjẹ ẹfọ aise ni o ṣe itọju ara, lakoko ti awọn okú ti o ku

jáde wá láti inú iná jẹ́ epo lásán, àti orí sun orí ṣirí ṣi májèlé àti àrùn.

Ounjẹ eeyan yẹ ki o wa ninu awọn sẹẹli alãye ati
Ko Ọ̀kú Ẹyin Ọ̀kú

Awọn ounjẹ ti o ni iwọntunwọnsi ni kikun ni awọn sẹẹli alãye. Bayi awọn ara ẹfọ, lẹhin ti o kuro ni ilẹ, wa laaye fun igba pipẹ. Rosebud kan tẹsiwaju lati tanna ninu ikoko ikoko kan, lakoko ti awọn irugbin hù lori dida awọn ọdun lẹhin ti wọn ti ṣajọ. Ṣugbọn awọn sẹẹli ti awọn ẹranko ti a pa tabi ti wara ti a ji lati ara wọn ku ni ẹẹkan, lẹhinna wọn bẹrẹ lati tuka ti wọn si di majele, lakoko ti sise ṣe iyipada wọn sinu nkan ti o buruju gaan. Lati ṣakiyesi awọn ọlọjẹ ẹranko bi o ga ju awọn ọlọjẹ Ewebe lọ jẹ aṣiṣe lailoriire ti idajọ, ẹri ti o han gbangba ti oju kukuru ti awọn onimọ-jinlẹ ti nsin ẹran. Ti a ba jẹwọ pe ohun-ara ẹranko n gbe awọn ọlọjẹ elewe lọ ati yi wọn pada si awọn ounjẹ ti o ni iwọntunwọnsi ni kikun, lẹhinna ẹran-ara ti awọn ẹranko wọnyẹn gẹgẹbi awọn kọlọkọlọ, wolves, aja, awọn ologbo ati awọn Amotekun ti o jẹun lori iru awọn ọlọjẹ "iwọntunwọnsi ni kikun" yẹ ki o jẹ ti awọn iye ounjẹ ti o ga julọ; bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé ì wà olóró ti ẹran-ara irú àwọn ẹranko bẹ́ẹ̀ hàn kedere débi pé ẹni tí ó jẹ́ ẹlẹ́ran ara tí ó ní ì fọkànsì n jùlọ pàápàá kò gbójúgbóyà láti jẹun.

Awọn onimọ-jinlẹ wọnyẹn ti wọn rọ nipasẹ asọtẹlẹ ti ara ẹni si Wa fun awọn anfani pataki ninu ẹran, ni wiwa awọn ohun ti a pe ni amino acids ti ko ni rọpo ko ṣe akiyesi iṣe ti awọn amino acid wọnyẹn ti ṣẹda lati awọn koriko ti o wọpọ julọ ti awọn ẹranko jẹ nipasẹ kini ofin imọ-jinlẹ ni ẹda ti Maalu kan ni agbara lati ṣe amino acids lati awọn èpo ti ko dara julọ ati awọn koriko, ṣugbọn ara eniyan ko ni awọn ọna lati ṣeto awọn agbo ogun kanna lati awọn ounjẹ ẹfọ ti o ga julọ ti ounjẹ ounjẹ?
Bawo ni miliọnu awọn ara ilu India n gbe laisi amino acids ti ẹran pese?

Oju Kukuru Ni Aṣiṣe Ti o tobi julọ ti Iṣoogun

Imọ

Aṣiṣe ti o tobi julọ ti awọn onimọ-jinlẹ ti o jẹ afẹsodi si ounjẹ ti o jinna ni wọn kukuru-riran. Wọn pa oju wọn mọ awọn ipalara ti o dabi ẹnipe o kere ati pe wọn ko rii tẹlẹ awọn abajade to buruju ti o pẹ tabi nigbamii ja lati awọn okunfa ti o dabi ẹnipe aibikita. Jẹ ki a ṣapejuwe ọrọ wa nipasẹ awọn apẹẹrẹ diẹ. Awọn ounjẹ ti a ṣe, paapaa awọn ounjẹ ẹran, kun fun majele. Ni bayi, ko si ẹnikan ti o gba akiyesi eyikeyi ti majele onibaje ti o tẹsiwaju ni aibikita ni gbogbo igba ati paapaa bi abajade ti iru majele ẹdọ, ọkan tabi awọn kidinrin ti bajẹ ni akoko, ipo naa ni a da si awọn idi ti a ko mọ. Nigbati majele naa tun buruju ti o si wa pẹlu igbe gbuuru ati eebi, a gba ọ si bi rudurudu inu. Nipa majele, wọn loye ipo yẹn nikan eyiti o kan gbogbo ohun-ara ti o si halẹ fun olufaragba pẹlu iku lẹsẹkẹsẹ. Bawo ni ọpọlọpọ ẹmi alaiṣẹ ti a fi rubọ ni ọna yii!

Awọn ọkunrin ko rii idoti ti o wọ inu iṣọn-ẹjẹ wọn ati awọn iṣọn nipasẹ aarin ounjẹ lojoojumọ, ati nigbati o ba joko ni ipele ti o wa lori awọn odi ti awọn ọkọ oju omi, dinku awọn ọna wọn ati lojiji duro kaakiri ẹjẹ ni ọjọ kan, kukuru. -awọn eniyan ti o riran ṣe akiyesi iṣẹlẹ naa bi "airotẹlẹ."

Awọn ọkunrin ko ṣe akiyesi titẹ nla ti awọn iṣan omi nla ti n yara si ọna idido mammoth ti o ni agbara ti awọn miliọnu toonu. Ṣù gbọ́n ní gbà tí ì sédò yẹn, tí ń ta gbọ̀n-ọ́n-gbọ̀n-ọ́n-gbọ̀n-ọ́n-gbọ́n lábẹ́ ì darí àwọn àkúnya omi wọ̀nyẹn, wó lulẹ̀ ní gbẹ̀yì ngbẹ́yí n, ohun tí ó fa ì wópalẹ̀ ì kẹyì n rẹ̀ ni a sọ pé ó jẹ́ òkúta tí ọmọ kékeré kan sọ lù ú láì ròtẹ́lẹ̀. A ti rii ero ti o pe ti olujẹun-aise dimu nipa awọn okunfa ti akàn. Lodi si eyi, 400 "awọn aṣoju carcinogenic" ti a gbekalẹ si wa nipasẹ awọn onimo ijinlẹ sayensi, ti o jẹ afẹsodi si ounjẹ ti a ti jinna, laarin eyiti o wa iru awọn nkan bii irritations ẹrọ ati sisun siga, ko ni iye ti o tobi ju okuta ti ọmọ naa sọ.

Ẹ̀yà ara kọ̀ọ̀kan ní àràádọ́ta ọ̀kẹ́ sẹ́ẹ̀lì ní pasẹ̀ iṣẹ́ ì ṣọ̀kan tí iṣẹ́ ẹ̀yà ara náà ti ń ṣe lọ. Nigbati ounjẹ ti a fi agbara mu lori awọn sẹẹli yẹn ko ni awọn eroja pataki kan, awọn sẹẹli bẹrẹ lati padanu agbara wọn ati ṣubu sinu ilokulo. Awọn ifiṣura agbara wa sinu aaye bayi, ṣugbọn awọn, paapaa, ti rẹwẹsi laipẹ. Ní wọ̀n ì gbà tí ẹ̀yà ara máa ń bá iṣẹ́ rẹ̀ lọ lọ́nà kan tàbí òmí ràn, àwọn tí kò rí ran kúkúrú kì í rí ì mọ́lẹ̀ pupa; ṣù gbọ́n ní gbà tí ó bá kù dí ẹ̀dí ẹ̀ ní nú àwọn ì gbòkègbodò rẹ̀, wọ́n sọ pé irú ẹ̀yà ara bẹ́ẹ̀ ń ṣàì sàn, ó sì ń gba àwọn oògù n lọ́wọ́. Ṣugbọn, ṣe o ṣee ṣe pe oogun kekere kan tabi iwọn lilo majele le rọpo awọn eroja ti ounjẹ ti ounjẹ ti a ti sun lori ina fun awọn ọdun ni opin ati pada si awọn sẹẹli alaabo ti agbara wọn padanu fun iṣẹ amọja bi?

Lẹhin ti o dubulẹ ni lila alimentary fun awọn ọjọ, awọn ọpọ eniyan ti ẹran, ẹyin, bota ati warankasi faragba putrefaction ati fa igbona ti awọn ifun, aami aisan ti o wọpọ julọ eyiti o jẹ gbuuru. Ṣugbọn nigbati ọmọde ba han awọn ami gbuuru gangan, gbogbo ẹbi ni a gbe sori awọn awọ eso diẹ ti a ri ninu awọn ifun. Ko si ẹnikan ti o beere bi awọn awọ-eso ṣe le fa ipalara eyikeyi ninu ifun ọmọ nigbati, laisi gbigba eyikeyi ibajẹ tabi ibajẹ, wọn lọ kuro ni ara laisi iyipada laarin awọn wakati diẹ ti titẹsi wọn. Gbogbo ajalu naa waye lati inu otitọ pe awọn eniyan ka awọn ẹyin, ẹran, bota ati oyin bi awọn ounjẹ deede ati awọn ounjẹ pataki, ṣugbọn eso bi nkan keji, eyiti o le jẹ boya jẹ tabi ko jẹ. Nigbakuran, a paapaa ka pe o jẹ dandan lati ṣe idiwọ fun awọn ọmọde lati jẹ eso ki o "maṣe fi ikun wọn silẹ ni ibere."

Iwuwo ti Olujẹun-jinna Ko le ṣe akiyesi bi Apejọ ti Ilera to dara.

Isanraju Ni Arun ti o lewu julọ

Niwọn igba ti ẹda eniyan tun ni anfani lati koju aibikita onje ati lati tẹsiwaju ijakadi rẹ si i, awọn ẹdun oriṣiriṣi ṣe irisi wọn, gẹgẹbi isonu ti aifẹ, aijẹ, gastritis ati awọn rudurudu ikun miiran, colitis, ati bẹbẹ lọ. Gbogbo iwọnyi jẹ ikosile ita ti Ijakadi ti ẹda ara lati lo gbogbo ọna ni ọna rẹ

sisọnu lati yokuro awọn ipa ipalara ti ounjẹ aibikita ati lati yọ awọn nkan oloro ti o ṣe jade kuro ninu ara. Alaisan bẹrẹ lati padanu iwuwo ati lẹhinna wọn gbiyanju lati fun u ni okun nipa fifun u ni awọn ounjẹ "ounjẹ". Ni ọjọ ti o ti ṣẹgun ara-ara nikẹhin ti ijakadi rẹ da duro, eniyan yala idagbere si agbaye yii tabi, ni ilodi si, ifẹkufẹ rẹ pọ si ati pe o bẹrẹ lati jẹun ni aitẹlọrun, lati jẹun daradara, lati gbe iwuwo, "lati tun gba ilera rẹ pada. ati agbara." Ní àwọn ọ̀rọ̀ mì í ràn, ní ọjọ́ yẹn ẹ̀dá ènì yàn, tí ń jáwọ́ ní nú ì jàkadì rẹ̀, "ń mú" fúnra rẹ̀ bá oúnjẹ tí ó lòdì sí ẹ̀dá mu, ì pì lẹ̀ sì wà lára ọ̀kan lára àwọn àrùn tí ó léwu jù lọ ní nú àwọn àrùn ènì yàn—ì ṣẹ̀ṣẹ̀fẹ́ tí kò bá ẹ̀dá mu.

Ti tẹriba nipasẹ titẹ ti awọn ounjẹ ti ko ni ẹda, ara ti fi agbara mu lati gba ararẹ ati lati gba sinu awọn ikojọpọ ara-ara ti ọpọlọpọ awọn nkan ipalara ti a ṣe nipasẹ iru awọn ounjẹ bẹẹ. Awọn ohun idogo ti wa ni akoso ti awọn ọra, uric acid ati awọn itọsẹ rẹ, cholesterin, iyọ ti o wọpọ, awọn olomi ti o pọju, calculi, scirhous formations, èèmọ, aiṣiṣẹ ati parasitic ẹyin, multinucleated omiran ẹyin (polykaryocytes), ẹyin pẹlu tobijulo ekuro (megakaryocytes), ati be be lo. Ní gbà mí ì , àwọn sẹ́ẹ̀lì wọ̀nyí máa ń ní ì lọ́po ọgọ́rùn-ún ì lọ́po àwọn sẹ́ẹ̀lì tó yẹ, àmọ́ wọn kò lágbára láti ṣe iṣẹ́ tó wúlò.

Gbogbo awọn ohun ibanilẹru wọnyẹn ṣajọpọ ninu ara lati ṣẹda ninu ọkunrin kan iro ti ilera ati agbara, nigba ti ni otito, o jiya lati mimu emaciation. Awọn iṣan ara rẹ di tinrin ati rirẹ, nọmba awọn sẹẹli amọja ati ti nṣiṣe lọwọ n dagba diẹ sii, ati awọn ẹya ara rẹ ti sọnu. Awọn ọkunrin "sout," "logan" wọnyẹn pẹlu awọn paunches bulging, awọn apa ọra ti o nipọn, awọn ọwọ podgy ati awọn ọra ti o pọ ju, ti eyiti agbaye wa pọ si, jẹ, ni otitọ, awọn egungun ti a bo pẹlu awọ ara. Ọ̀kọ̀ọ̀kan wọn ti kó àgùntàn tó sanra kan tí kò lágbára tó sì kó iṣan ara rẹ̀, èyí tí ó ń bọ́ lọ́fẹ̀ẹ́ tí ó sì ń gbé lọ́dọ̀ ara rẹ̀ ní bi gbogbo. Ṣugbọn, ajeji lati sọ, iru awọn eniyan bẹẹ nigbagbogbo nṣogo fun ilera wọn, agbara ati agbara wọn.

Wọ́n máa ń gbéra ga gan-an pé, ní gbàkigbà tí wọ́n bá ń tọ́ka sí i ní nú ì jí ròrò, wọ́n fọwọ́ kan igi tàbí , ní Ì là Oòrùn, kí gbe; kí wọ́n má baà pàdánù ọkà kan ninu ì wọ̀n tí wọ́n ṣì kẹ́. Ẹnikan le kun awọn ipele mejila pẹlu awọn apẹẹrẹ iru iriran kukuru ti o buruju.

Ko si Oogun ti o le Ropo Awọn ohun elo Aise ti o run lori Ina

Gbogbo awọn oogun ni apapọ jẹ aami aisan. Ni awọn ọrọ miiran, wọn ṣiṣẹ bi apanirun lati fun alaisan ni iderun igba diẹ tabi lati fi awọn ami aisan naa pamọ. Láì sí ànì -ànì , wọn kò lè gba ipò àwọn èròjà aise tí wọ́n pa run ní nú àwọn ì kòkò tí wọ́n ti ń se oúnjẹ àti àwo. Ọpọlọpọ awọn onimo ijinlẹ sayensi nla ṣe idiwọ lilo oogun. Ní ilẹ̀ Gẹ̀ẹ́sì , lẹ́yì n ì wádì í kan tí ó múni lọ́kàn balẹ̀ fún ọdún mẹ́rin àtààbọ̀ lórí abala ń lá kan ní nú ọ̀nà tí ó dára jù lọ ti àwọn ará ilẹ̀ Gẹ̀ẹ́sì , àwọn oní mọ̀ ì jì nlẹ̀ ní pa ohun alàáyè Peckham wá sí ì parí èrò pé kì kì ì dá mẹ́sàn-án ní nú àwọn olù gbé ibẹ̀ ni wọ́n gbádù n. ilera to dara; Ì pí n mọ́kànlélọ́gọ́rù n-ún tí ó ṣẹ́ kù lára àwọn ènì yàn náà ṣàì sàn, bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé ọ̀pọ̀ ní nú wọn kò mọ̀ ní pa àì sàn wọn. Lẹhin awọn itọju ile-iwosan ipari wọn ni pe o fẹrẹẹ laisi imukuro gbogbo awọn rudurudu ti a yan fun itọju ailera dahun si itọju naa, ṣugbọn lẹhinna a ṣe akiyesi ibajẹ ti o samisi ni ilera gbogbogbo ti awọn alaisan. È yí túmọ̀ sí pé àwọn oògù n kan máa ń fi àwọn àmì àrù n kan pa mọ́, ní gbà tí ì palára tí wọ́n ń ṣe máa ń fi kún ẹ̀dá alàáyè tó ti di aláì lera láti mú kí ipò rẹ̀ túbọ̀ burú sí i.

Ní torí náà, ẹnikẹ́ni tí ó bá fẹ́ ṣàì sàn tàbí , bí ó bá ti ṣàì sàn tẹ́lẹ̀, kí ara rẹ̀ padà bọ̀ sí pò kò gbọ́dọ̀ fi ì rètí rẹ̀ sórí oògù n olóró; kàkà bẹ́ẹ̀, ó gbọ́dọ̀ yẹra fún jí jẹ oúnjẹ tí kò bá ẹ̀dá mu àti oògù n olóró, kí ó sì máa gbé ní ì bámu pẹ̀lú àwọn òfin ì ṣẹ̀dá ní pa jí jẹjẹ!

Eyi ni otitọ, ailewu ati ọna ijinle sayensi, lakoko ti itọju ailera jẹ, lati sọ Bircher-Benner, nikan "ẹtan ati ẹtan." Ni ero mi, o le jẹ diẹ sii ti o yẹ ni a npe ni iruju ati ẹtan ara ẹni. Nietzsche ti pe awọn oogun "awọn lashes ti okù n." Awọn dokita le nirọrun parowa fun araawọn otitọ ti awọn alaye mi nipa pipin awọn alaisan ile-iwosan wọn si awọn ẹgbẹ dogba meji, ṣiṣe itọju ọkan ninu awọn ẹgbẹ nipasẹ oogun ati awọn ounjẹ ti a jinna, ekeji nipasẹ ounjẹ jijẹ aise, ati lẹhinna ṣe afiwe awọn abajade meji naa. pẹlu kọọkan miiran. Eyi ni ipilẹ ati idanwo ipinnu, bibẹẹkọ gbogbo ariyanjiyan lodi si jijẹ aise yoo tẹsiwaju lati wa laisi iye ti o kere ju tabi iye. Jẹ ki a ṣapejuwe awọn alaye wa nipasẹ awọn apẹẹrẹ diẹ lati itọju oogun aisan.

Irora jẹ ami ikilọ pe ara wa ninu ewu, igbe ti ara wa fun iranlọwọ. Ṣugbọn dipo imukuro ewu yii, a pa awọn iṣan ara ti o mu imọlara ewu yii han si ọpọlọ wa ati pa ẹnu wọn mọ nipa iwọn lilo majele. Nibayi, arun na gba ipa ọna eyiti ko ṣeeṣe, ti o buru si ni bayi nipasẹ awọn ipa ipalara ti awọn oogun.

Lati fun apẹẹrẹ miiran: nigbati awọn ọna ti awọn iṣọn-ẹjẹ wa ba dagba sii nipa kiko fun awọn ohun aimọ, ọkan ni lati lo agbara ti o tobi ju lati yi ẹjẹ lọ kiri nipasẹ ara ati nitori abajade titẹ ẹjẹ ga soke. Ṣùgbọ́n dípò tí a ó fi wẹ àwọn ohun ọ̀nà ẹ̀jẹ̀ wa mọ́ kúrò nínú àwọn ohun àìmọ́ wọ̀nyẹn, a wulẹ̀ ń lo májèlé láti ru àwọn iṣan ara wọ̀nyẹn tí ó lè nípa kí wọ́n sì gbòòrò sí i. Niwọn igba ti ipa ti majele naa ba duro, ẹjẹ n ṣan nipasẹ awọn ohun elo diẹ sii larọwọto ati titẹ naa ṣubu fun igba diẹ. Sibẹsibẹ, ni kete ti ipa rẹ ba kọja, awọn ọkọ oju omi naa pada si ipo iṣaaju wọn gbogbo diẹ sii ni irẹwẹsi nipasẹ iṣe ti awọn oogun ti a lo.

Ko si oogun ti ko ni ipa lẹhin ti o ni ipalara lori ara-ara. Ṣugbọn o jẹ laipẹ pe nọmba kekere ti awọn atẹjade ti farahan pẹlu koko-ọrọ yii, ọkan ninu eyiti, “Awọn aati pẹlu Itọju Oògùn” (1955), nipasẹ Dokita Harry L. Alexander, Ọjọgbọn Emeritus ti Isegun Iṣoogun, Ile-iwe Iṣoogun ti University University Washington , fun wa ni ọpọlọpọ alaye ti o wulo. Nitoribẹẹ, awọn oogun gbogbogbo jẹ iduro fun awọn ilolu ati awọn aati wọnyẹn ti o pa ẹni ti o jiya lẹsẹkẹsẹ tabi ṣe irisi wọn ni irisi awọn arun to lewu. Paapaa lẹhinna nikan ni ọkan ninu ẹgbẹrun ti awọn ilolu wọnyẹn ti wa ni igbasilẹ gangan; ì yókù wà ní ì gbàgbé ayérayé.

O ti fi idi rẹ mulẹ pe gbogbo ọkan ninu awọn nkan 350,000 ti o ti wa ni lilo fun igbaradi ti oloro ni o lagbara ti nfa ilolu. Ṣugbọn laarin wọn ti o lewu julọ ni penicillin, aureomycin, streptomycin, awọn agbo ogun mercury, ẹgbẹ sulphonamide ti awọn oogun, digitalis, awọn oogun ajesara, awọn omi ara, awọn vitamin sintetiki (thiamine, niacin, bbl), atophan, cortisone, jade ẹdọ, insulin, adrenaline ati ọpọlọpọ miiran oloro ni wọpọ lilo.

O ṣe pataki lati fun ibeere yii ni akiyesi ti o ṣọra julọ. Awọn vitamin sintetiki ati awọn ayokuro Organic, nipasẹ eyiti eniyan fẹ lati rọpo awọn eroja ti ounjẹ ati awọn ọja wọn ti o sun ni ibi idana ounjẹ, pa eniyan ni iyara monomono, nigbagbogbo laarin iṣẹju marun lẹhin titẹsi wọn sinu ara. Lọ́dún 1951, mí lí ọ̀nù 324, àti ní 1952, 350 mí lí ọ̀nù gí ráàmù pẹ̀ní sí lì nì kan ni wọ́n fi wọ́n sí nú ẹ̀jẹ̀ ènì yàn láti lè rọ́pò àwọn oògù n apakòkòrò àdánidá tí wọ́n jóná ní nú ilé ì dáná.

Lẹhin ifihan wọn sinu ara eniyan, awọn oogun pa ẹgbẹẹgbẹrun eniyan, nigbami laarin iṣẹju marun si iṣẹju mẹwa, nipasẹ anafilasisi, lakoko ti ẹgbẹẹgbẹrun awọn miiran wa labẹ ọpọlọpọ awọn arun, eyiti a le mẹnuba nettle-rash, dermatitis, prickly. ooru, àléfọ, purpura, ikọ-fèé, polyarteritis, cirrhosis ti ẹdọ, jaundice, nephritis, nephrosis, aplastic anaemia, omi ara aisan ati scabies.

Awọn eniyan fẹ lati yi oju afọju si ojuṣe ti awọn oogun wọnyẹn ni dida awọn iku ati awọn aarun wọnyi, ati lati da ẹbi naa le ori ifarabalẹ ti ara. Ṣugbọn nipa kini o fa ifarabalẹ nla yii, wọn kọja ibeere naa ni ipalọlọ.

Awọn ọmọ mi talaka ni iru awọn aisan ati awọn arun awọ ara ni ọpọlọpọ igba ni ọdun kan. A máa ń gbì yànjú ní gbà gbogbo láti wá àléébù oúnjẹ tí wọ́n jẹ, ní gbà tí àwọn dókí tà tí wọ́n fún ní àwọn ì dì pọ̀ oògù n kò sọ ọ̀rọ̀ kan ní pa ewu àwọn oògù n tí wọ́n fún. Bí i ti ọ̀pọ̀ mí lí ọ̀nù àwọn mì í ràn, a gbà gbọ́ pé kì kì láti wo àwọn ènì yàn sàn, kì í ṣe láti mú wọn ṣàì sàn. Ni kete ti awọn ọmọ mi mejeeji ti wa ni ipamọ pẹlu jaundice ni ọjọ kanna. Óyà wá lẹ́nu gan-an, torí a mọ̀ pé jaundice kì í ṣe àrù n tó lè ran àwọn méjèèjì lọ́wọ́. Lónì í , kò sí ohun tí mo lè ṣe láti dí n oró ẹ̀rí ọkàn mi kù bí kò ṣe láti kì lọ̀ fún àwọn òbí mì í ràn ní pa irú àwọn ewu bẹ́ẹ̀.

Ni ode oni o jẹ ibanujẹ lati ṣe akiyesi bi awọn oogun ti o lewu julọ ṣe gbaye nipasẹ iranlọwọ ti awọn orin aladun ati awọn aworan ti o wuyi gẹgẹbi awọn anfani ti o le mu lojoojumọ. Ni awọn orilẹ-ede kan, nitõtọ,

oogun ati ile elegbogi ti yipada si awọn ifiyesi nla ti iṣowo ati ere.

Jijẹ aise yoo fi opin si lilo gbogbo iru awọn oogun, nitori laisi awọn aarun, nipa ti ara kii yoo nilo oogun.
Awọn arun jẹ awọn ọja ti ibajẹ ti awọn ounjẹ ounjẹ; wọn le ṣẹgun nikan, nitorinaa, nipasẹ atunṣe ounjẹ wa. Gbogbo awọn igbiyanju wa lati ṣẹgun awọn arun nipasẹ awọn oogun jẹ eewu pupọ, awọn idanwo ti ko ni oye ti o jẹ iparun si ikuna. Tẹlẹ wọn deplorable gaju ranju wa ni oju.

Awọn oriṣi awọn arun tuntun nigbagbogbo n ṣe irisi wọn; diẹ awọn ailera fun aye si awọn rudurudu to ṣe pataki. Bi abajade, awọn ọkunrin nigbagbogbo mura awọn iru omi ara ati awọn oogun ajesara tuntun, ṣe awari awọn oogun aporo ti o lagbara ati ti o lagbara ati ni diė diẹ di kopa ninu iruniloju awọn aṣiṣe, awọn ilolu ati awọn ajalu.

Iyipada airotẹlẹ ati ipilẹ gbọdọ ṣee ṣe ni aaye ti imọ-jinlẹ iṣoogun. Gbogbo awọn dokita olooototọ ati ti gbogbo eniyan gbọdọ dide ni ẹẹkan ki o ṣe awọn igbesẹ ti nṣiṣe lọwọ lati ṣe idiwọ iparun ti ohun elo aise ti o jẹ apakan ti a pinnu fun ile-iṣẹ eniyan.

Ni ero ti awọn eniyan ti ko ni oju-kukuru, jijẹ aise jẹ deede si ipadabọ si igbesi aye atijo ti eniyan prehistoric. Ni aaye ti otitọ, ko si itiju nla si ọlaju ju awọn iṣẹ ṣiṣe ti sise ati isọdọtun. Ajẹun-jẹun kan gbagbe awọn ijiya ti awọn arun ti a npè ni ọlaju ti ṣẹlẹ o si kọ lati yi ilọsiwaju imọ-ẹrọ ti o ṣe fun u nipasẹ ọlaju sinu ọna lati ba mimọ ti awọn ohun elo aise eniyan jẹ. Bí bẹ́ẹ̀ kọ́, kò ní gbàgbé ì rọ̀rù n láti sọ̀rọ̀ ní pasẹ̀ tẹlifóònù, rí rì nrì n àjò ní nú afẹ́fẹ́ tàbí kí kó èso rẹ̀ di mí mọ́ ní nú fì rí ì jì rẹ̀.

Láti ọ̀pọ̀ ọ̀rúndún sẹ́yì n làwọn èèyàn ti jẹ́ afọ́jú àti aláì mọ́ débi pé wọ́n máa ń ka jí jẹ oúnjẹ tí wọ́n sè sí bi iṣẹ́ abẹ àdánidá. Ati ni bayi, nigbati fun igba akọkọ ti wọn gbọ nipa jijẹ aise, wọn ṣe akiyesi rẹ bi ohun ajeji ati iyanilenu, lakoko ti o jẹ pe ni otitọ o jẹ deede ibajẹ awọn ounjẹ adayeba nipasẹ sise ounjẹ ti o jẹ julọ julọ.

aibikita, ajeji ati iyanilenu, ati eyiti a gbọdọ kọ silẹ ninu itan gẹgẹ bi wère nla julọ ti Eniyan ṣe.

Jije-Jiunjẹ ati Itọju Oògùn jẹ Asiwaju awọn Eya Eda Eniyan Lati Paarẹ Ọrọ Rẹ

Ọ̀pọ̀ irú àwọn ẹranko mammoth ló ti gbé ayé ní gbà kan rí tí wọ́n sì ti pàdé ì parun pátápátá. Lóde òní , ọwọ́ ara rẹ̀ ni ènì yàn fi ń dá irú àwọn ipò búburú bẹ́ẹ̀ gẹ́gẹ́ bí yóò ṣe pa á rẹ́ kúrò lórí ilẹ̀ ayé lọ́jọ́ kan. Ni afiwe pẹlu ilana ti ibajẹ ti awọn ounjẹ ounjẹ, ilosoke ninu ọpọlọpọ ati igbohunsafẹfẹ ti awọn arun pupọ. Ṣaaju ki o to kọja ti ọpọlọpọ awọn iran diẹ sii, awọn eniyan yoo ku ti awọn arun inu ọkan ati ẹjẹ tabi ti akàn ṣaaju ki o to ọjọ-ori ti ọjọ-ori ati ni aye lati ṣe idagbasoke awọn oye ti ibimọ wọn. Lori ipilẹ iyara iyalẹnu ti eyiti awọn arun wọnyẹn ti pọ si ni awọn ọdun diẹ sẹhin, o rọrun lati rii tẹlẹ pe, bi awọn eniyan ba tẹsiwaju ninu aṣiwere wọn, ọjọ ayanmọ yẹn le ma jinna.

Oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì tó ń tọ́ka sí àwọn àǹfààní jí jẹ jí jẹ àti ì tọ́jú oògùn dà bí oní ṣòwò náà, tí ó fẹ́rẹ̀ẹ́ fẹsẹ̀ múlẹ̀, inú rẹ̀ dùn láti ka àwọn ẹyọ owó rẹ̀, ní gbà tí ó pa ojú rẹ̀ mọ́ àwọn àràádọ́ta ọ̀kẹ́ àdánù tí ń wò ó lójú. Abajade ipari ti gbogbo iṣowo gbọdọ jẹ idajọ nipasẹ iwe iwọntunwọnsi ikẹhin rẹ. Mì gbọ mí ni pọ́n ale po alenu vẹkuvẹku lẹ po ko hẹnwa na ede gbọn dodinnanu núdùdù núdùdù tọn po amasin agbasa tọn etọn lẹ po dali, to yiyijlẹdo dehe nọ duvivi etọn gbọn kanlin voovo fọtọ́n susu lẹ dali. Eniyan wa labẹ awọn aisan pupọ ju eyikeyi ẹda miiran lọ.

Lẹhin wiwa ti awọn vitamin, awọn eniyan yẹ ki o ti ni oye lati ni oye ni ẹẹkan pe nipasẹ sise ounjẹ o n run ni awọn ounjẹ adayeba awọn nkan ti o jẹ pataki ti isansa ti o mu ki opin rẹ yara. Óyẹ kí ó ti fòpin sí egbin yẹn lẹ́ẹ̀kan ṣoṣo kí ó sì ti dáàbò bo àjẹsára àwọn oúnjẹ àdánidá lọ́wọ́ dí bàjẹ́. Ṣugbọn o tobi pupọ ni ifaya ti ounjẹ sisun ti o ṣe idiwọ gbogbo iru awọn igbiyanju ni awọn atunṣe. Afẹsodi ṣẹgun sayensi ati ki o gba o

sinu awọn ika rẹ. Nibayi, si tun clinging sare si jinna ounje, awọn ọkunrin gbiyanju lati penetrate sinu awọn asiri ti foodstuffs, lati da awon kookan ti o ti wa ni run ni sise ati processing, ati ki o si ropo wọn nipa sintetiki oludoti. Kì í ha ṣe ì wà òmù gọ̀ láti dáná sun kí a sì pa àwọn ohun pàtàkì wọ̀nyẹn run ní pasẹ̀ ọwọ́ ara ẹni, láti ṣàì sàn, láti dúró ní etí bèbè ibojì , kí a sì ṣe ì gbì yànjú àì ní rètí láti gba ara ẹni là ní pasẹ̀ àwọn ọ̀nà ẹ̀tàn bí ? A gbọdọ jẹri ni lokan otitọ pe awọn ipin wọnyẹn ko ni opin si awọn vitamin 40 ati 50 ti a mọ nipasẹ awọn onimọ-jinl Pupọ ninu wọn lo wa ti kii yoo ṣee ṣe lati ṣe agbekalẹ aworan deede ti agbara ati awọn ohun-ini pipo wọn fun ẹgbẹẹgbẹrun ọdun ti mbọ. Jẹ ki a ro pe fun akoko kan pe awọn onimọ-jinlẹ le ṣaṣeyọri ni mimọ gbogbo awọn oriṣi wọn. Lẹhinna, lati le rọpo nipasẹ awọn ọna atọwọda awọn eroja ti a da jade lati inu alikama nikan, ẹgbẹẹgbẹrun awọn iwe ilana oogun ati awọn igbaradi yoo nilo fun gbogbo eniyan, kii ṣe lati sọrọ nipa awọn idiyele idinamọ.

Nipasẹ awọn iwadii ti a ṣe lori awọn oriṣiriṣi awọn eso, awọn ẹfọ ati awọn oka, awọn onimọ-jinlẹ nipa ounjẹ funrara wọn jẹri pe awọn ounjẹ adayeba ni ohun-ini ti imularada fere gbogbo iru arun. Ṣugbọn awọn eniyan ko fẹ lati gba pe ẹda eniyan yoo wa ni ominira lati awọn arun wọnyẹn ti o ba jẹun ni iyasọtọ lori awọn ounjẹ adayeba lati igba ewe siwaju. Láti ì bẹ̀rẹ̀pẹ̀pẹ̀, ì rònú gan-an ti jí jáwọ́ ní nú oúnjẹ tí a sè ń dù wọ́n agbára láti ronú lọ́nà tí ó ṣe kedere, lẹ́yì n náà, ì mọ̀ sáyẹ́ǹsì mú àyè rẹ̀ wá sí ì múrasí lẹ̀.

Awọn ohun elo Ounjẹ Adayeba ko gbọdọ Lo nipasẹ Awọn dokita bi Awọn ọna Itọju Igba diẹ nikan. Wọn gbọdọ kede bi Ounjẹ Kanṣo ti o Dara fun Eda Eniyan

Ọpọlọpọ awọn dokita ti o ni ilọsiwaju lẹbi itọju oogun. Diẹ ninu wọn ni ibanujẹ pupọ pẹlu awọn abajade ailagbara ti a gba lati itọju oogun ti wọn fi kọ adaṣe iṣoogun silẹ ati fi ara wọn fun ikẹkọ awọn iṣoro pataki ti prophylaxis. Lára wọn ni oní ṣègù n olókì kí ará Switzerland Bircher-Benner, láti inú ẹ̀kọ́ German tí mo ti ṣe ọ̀pọ̀ ì tumọ̀ kúkúrú ní nú ì wé Armenian mi. Ni ibẹrẹ ti iṣẹ iṣoogun rẹ, Bircher Benner di bẹ

Irẹwẹsi pẹlu awọn ọna lọwọlọwọ ti awọn itọju ailera pe nigbati o ṣẹlẹ lati ṣe ifaramọ rẹ pẹlu awọn iye ounjẹ ti awọn ounjẹ onjẹ adayeba, o bẹrẹ lati ṣe arowoto awọn alaisan rẹ nipasẹ iranlọwọ ti ounjẹ adayeba, laisi oogun eyikeyi. Laipẹ nọmba nla ti awọn alaisan ti ko ni aṣeyọri nipasẹ ọpọlọpọ awọn dokita ni gbogbo agbaye laisi abajade eyikeyi, lọ si ile-iwosan rẹ ni Zurich ati ni akoko kukuru pupọ gba arowoto pipe nipasẹ veganism aise.

Ṣugbọn Bircher-Benner ṣe akiyesi awọn ounjẹ aise bi "ọna itọju," kii ṣe bi ounjẹ nikan ti o baamu fun gbogbo ẹda. Bi ẹnipe o jẹ dandan fun awọn ọkunrin lati tọju ara wọn lori awọn ounjẹ ti ko ni ẹda lati igba ewe wọn ati lẹhinna, ti wọn ṣaisan, lati ni arowoto nipasẹ "ounjẹ itọju ailera" ni ọjọ-ori wọn ti o ti dagba. Ṣugbọn paradox ti o han gbangba yii ni awọn idi pataki rẹ. Ni akọkọ, ko si ẹnikan ni agbaye, paapaa paapaa alamọja akọkọ ni ounjẹ aise, Bircher-Benner, ti o mọ pe jijẹ jijẹ jẹ afẹsodi ati pe ifẹ ti awọn eniyan lero fun ounjẹ ti o jinna kii ṣe ebi tabi ibeere ti ẹda. awọn sẹẹli.

Lẹhinna, bi dokita kan, Bircher-Benner ti ni ikẹkọ lati ṣe iwosan awọn arun ti o wa tẹlẹ. Mẹdepope ma na ko sú akuẹ depope, kavi tlẹ nọ yí nukun nujọnu tọn do pọ́n ẹn, eyin e ko nọgodona tito núdùdù núdùdù tọn de to gbangba he na hẹn gbẹtọvi lẹ vò sọn awutu lẹpo si.

Ni akoko bayi awọn iwo idakeji meji wa lori ounjẹ. Ọkan ninu wọn gbeja aise-jẹ, awọn miiran ojurere jinna ounje; ọkan ninu wọn ṣe agbero veganism, ekeji fẹran ounjẹ ẹranko. Bayi Imọ kii ṣe iṣelu. Ọkunrin ti o ni oju-ọna ti ko tọ ko ni ẹtọ lati fi awọn ero aṣiṣe ati ipalara rẹ si awọn ọmọde alaiṣẹ. O jẹ ibeere pataki ti akoko wa pe awọn oju-iwoye meji yẹn yẹ ki o ṣe ayẹwo ni awọn agbegbe ti imọ-jinlẹ agbaye ati aṣa, ki eyi ti o jẹ aṣiṣe le jẹbi, lakoko ti o jẹ otitọ ni a kede fun gbogbo eniyan ati fi sinu iṣe gbogbogbo.

Lákọ̀ọ́kọ́, àwọn ọlọ́kàn tútù wọ̀nyẹn tí wọn ò fẹ́ wọnú ì jì nlẹ̀ ì ṣòro náà rò pé àpèjúwe jí jẹun kì í ṣe ohun kan tí a lè yára mú ṣẹ, àti pé àwọn ọkùnrin kì yóò múra tán jù láti fi gbòǹgbò wọn sí lẹ̀. isesi. Ṣugbọn eyi ni ohun ti

afẹsodi, ko ti Imọ. Imọ, sibẹsibẹ, gbọdọ wa ni niya lati afẹsodi. A gbọdọ kọkọ gba pe awọn ounjẹ aise jẹ awọn ohun elo aise gidi ati pipe ti o dara fun ẹda eniyan, lẹhinna jẹ ki awọn ti o fẹ lati bajẹ awọn ohun elo aise ti ara wọn ati awọn ọmọ wọn ṣe bẹ si akoonu ọkan wọn.

Ni akọkọ a gbọdọ lo iriri ti a gba lati inu jijẹ aise lati ṣatunṣe ni ẹẹkan awọn imọran eke ti o gbilẹ ninu imọ-jinlẹ ti ounjẹ, ni ibamu si eyiti awọn ounjẹ to ṣe pataki julọ ni a gba bi ipalara, lakoko ti awọn ti o ni ipalara gaan ni a ṣeduro bi ni ilera. O gbọdọ ni akiyesi ni gbangba pe, laisi iyatọ eyikeyi, gbogbo awọn ọran nibiti awọn ounjẹ aise jẹ eewọ fun awọn alailagbara, awọn alaisan, awọn alaisan ti o ni awọn rudurudu inu ati awọn aarun miiran, o jẹ deede awọn ounjẹ eewọ ti yoo mu larada, ṣetọju ati mu awọn alaisan lagbara. .

Ni iru awọn igba miran ko si ohun to kan ibeere ti kiko si pa a buburu habit. Ni ilodi si, alaisan ni bayi beere fun eso, ṣugbọn a kọ; ó ń ṣàì sàn oúnjẹ tí a sè, ṣùgbọ́n a rọ̀ ọ́ láti ní dí ẹ̀ sí i; a gba èso lọ́wọ́ ọmọdé, a sì ń fipá mú oúnjẹ tí a sè dí ẹ̀ sí i lọ́rùn rẹ̀. Ní ọ̀rọ̀ mì í ràn, a máa ń yára kánkán òpin wọn ní pa mí mú kí wọ́n jẹ àwọn oúnjẹ wọ̀nyẹn gan-an tí ó ti jẹ́ okùnfà àì sàn àti àì lera wọn. Atunse awọn aiyede iru eyi nikan yoo dinku nọmba awọn iku airotẹlẹ nipasẹ 50 ogorun.

Lati le parowa fun ara wa ni otitọ awọn ọrọ wọnyi nibẹ kii ṣe ọna miiran bikoṣe lati fi jijẹ aise sinu adaṣe fun awọn oṣu diẹ, ati pe idanwo yii yẹ ki o gbiyanju nipasẹ gbogbo eniyan ti o ni oye. Ni ọna yii ni opin ipari yoo jẹ fi si aṣiṣe ti o wa tẹlẹ ati awọn oju-ọna ilodi si lori ounjẹ.

Ninu ina ti aise-njẹ awọn ipilẹ ilana ti ounje ko si ohun to wa ni ihamọ si awọn ile-ẹkọ giga ati awọn ile-iṣẹ iwadii; kàkà bẹ́ẹ̀, wọ́n di ọ̀ràn tó ṣe pàtàkì jù fún gbogbo aráyé. Fun awọn eniyan deede, awọn orukọ imọ-jinlẹ ti ẹgbẹẹgbẹrun awọn ounjẹ ounjẹ, awọn agbekalẹ idiju wọn ati gigun, awọn apejuwe aarẹ ti awọn ohun-ini ijẹẹmu wọn ati awọn anfani ti o yẹ ni a le ṣe akopọ ni mẹta.

Awọn ọrọ nikan: OUNJE VEGAN RAW, tabi ohun elo aise pipe fun ara eniyan.

Nitorinaa, jijẹ aise di apẹrẹ ti o yato si imọ-jinlẹ ti oogun, apẹrẹ ti o ṣe alaye kii ṣe nipasẹ agbekalẹ imọ-jinlẹ, ṣugbọn nipasẹ ọgbọn, awọn ẹri rẹ jẹ awọn ofin aibikita ti iseda ati awọn abajade ipilẹ ti a gba lati iriri ipilẹ.

A kò gbọ́dọ̀ bí nú Ì wàtí tọ́ È nì yàn Aise

Awọn ohun elo

Ara eniyan jẹ ile-iṣẹ idiju. O le tun jẹ akiyesi diẹ sii ni deede bi agbaye nla ti awọn ile-iṣelọpọ ati awọn eto ni ori pe gbogbo sẹẹli ti o ya lọtọ jẹ ninu ararẹ ile-iṣẹ idiju eyiti, ni akoko tirẹ, ni ọpọlọpọ awọn ile-iṣelọpọ miiran. Titi di isisiyi, awọn onimọ-jinlẹ ti iwadii ti ni anfani lati ṣe awari bii ẹgbẹẹgbẹrun awọn ẹya ninu sẹẹli kọọkan. Gbogbo ẹṣẹ tabi ẹya ara ni o ni awọn milliards ti iru awọn sẹẹli, ati pe o wa lati apapọ awọn keekeke, awọn ara, awọn ọna ṣiṣe, egungun ati awọ ara ti ara eniyan ṣe.

Ni ibere ki wọn le ṣe awọn iṣẹ wọn daradara, awọn ile-iṣelọpọ ti o ni idiju pupọ ati awọn eto gbọdọ wa ni ipese pẹlu awọn ohun elo aise ti o ni awọn ẹgbẹẹgbẹrun awọn nkan orişirişi, ọkọọkan wọn ni iṣẹ pataki rẹ lati ṣe ni eto gbogbogbo ti ẹda eniyan. Gbogbo awọn nkan wọnyẹn ni a ṣe nipasẹ iranlọwọ ti oorun ati pe wọn dojukọ ninu awọn irugbin. Fun apẹẹrẹ, irugbin, ewe kan tabi ọkà oka kan ni ninu ara rẹ gbogbo awọn eroja ti o jẹunjẹ ti o ṣe pataki fun ẹda ẹranko. Ni bayi, botilẹjẹpe awọn eroja wọnyẹn yatọ ni ọpọlọpọ awọn irugbin nipa ti akopọ ati iṣeto wọn, eyi ko ṣe pataki, nitori lẹhin ifihan wọn sinu ara-ara wọn ti fọ lulẹ ati papọ lẹẹkansii, lakoko eyiti ilana nkan kan yipada si nkan miiran. Nitorinaa, ara-ara ni anfani lati yi awọn iwọn ti awọn orişirişi orişirişi pada ni ibamu si awọn iwulo rẹ, ṣugbọn ni isansa ti nkan kemika kan ko le mu nkan ti o nsọnu wa sinu ara-ara tabi rọpo nipasẹ ohun elo miiran.

Fun apẹẹrẹ, ko ṣee ṣe lati ṣawari eyikeyi awọn ifọkansi nla ti kalisiomu, awọn vitamin tabi awọn ọlọjẹ ninu clover, sibẹ o jẹ lati clover ati lati awọn koriko ti o wọpọ ni awọn ẹranko mu gbogbo awọn vitamin ati awọn iyọ nkan ti o wa ni erupe ile, ti wọn si ṣe awọn egungun nla wọn. , ẹran ara ati ọra. Ni awọn ọrọ miiran, ni ibi ti wara, bota, warankasi, ọpọlọ, ẹdọ ati ẹran ti awọn eniyan ti o ni kukuru ṣe iṣeduro bi awọn orisun ti kalisiomu, irawọ owurọ, awọn vitamin ati awọn ọlọjẹ "iwọntunwọnsi" ni kikun, clover nikan le jẹ. niyanju, nitori o jẹ lati clover ti gbogbo awon oludoti pilẹ. Nitorina, o jẹ asan patapata, asan ati paapaa ipalara lati beere pe iru-ati-iru ounjẹ jẹ ọlọrọ ni vitamin kan, nigba ti omiran wa ni erupe ile kan pato, nitori, yatọ si awọn eniyan ti o ṣina ati iruju, iru awọn ẹtọ ko ṣiṣẹ. eyikeyi wulo idi.

Awọn iṣẹ akọkọ ti awọn eroja nutritive ninu ẹda ara jẹ meta. Ni akọkọ, wọn ṣiṣẹ bi ohun elo ile fun ikole ati isọdọtun ti awọn sẹẹli; lẹhinna wọn ṣe agbejade agbara ti o yẹ fun fifi awọn sẹẹli wọnyẹn sinu gbigbe ati fifunni gbona si ara, ati nikẹhin, wọn pese awọn sẹẹli amọja pẹlu awọn ohun elo aise ti o nilo fun awọn iṣẹ ṣiṣe wọn.

O jẹ dandan pe a yẹ ki o tọju ara wa pẹlu itọju kanna bi olupese ṣe n tọju ile-iṣẹ rẹ. Nitorinaa, fun iṣẹ ti awọn iṣẹ onilọpo mẹta ti o ti kọja tẹlẹ a gbọdọ pese awọn ara wa pẹlu gbogbo awọn eroja ti o jẹ pataki ti o jẹ pataki bi apapọ ati ni awọn iwọn iwọntunwọnsi kanna bi iseda ṣe ṣafihan wọn si wa. Bibẹẹkọ, ti aipe ba wa ni eyikeyi awọn agbegbe, otitọ yii yoo ni ipa ti ko dara lori ikole ati iṣẹ ti ara.

Ṣugbọn bawo ni ọkunrin ọlaju ode oni ṣe nṣe si ara tirẹ? O tuka, jona, pa ati ru iduroṣinṣin ti awọn ohun elo aise rẹ ati lẹhinna o kun ikun rẹ laileto pẹlu awọn okú ati awọn okú oloro. Ni ọna yii, lilo rẹ ti ipin kan le kọja awọn ibeere deede ti ara-ara rẹ nipasẹ awọn ọgọọgọrun awọn akoko, pẹlu aipe ti o baamu ni gbigbemi diẹ ninu awọn ipin miiran.

Ninu ẹran ti a ti jinna, akara funfun, macaroni, iresi, awọn didun lete, bota ti a sọ di mimọ ati margarine jẹ iṣelọpọ ti ko lagbara, awọn sẹẹli parasitic ti eto ti o rọrun pupọ, labẹ iwuwo eyiti okudun ounje duro.
Awọn onimo ijinlẹ sayensi le ni irọrun jẹrisi pe ni 50, 100 tabi 200 ọdun sẹyin awọn aibikita eniyan ni a tẹle pẹlu tinrin pupọju. Ni awọn ọjọ wọnni, eniyan ni agbara ti o ga julọ ti resistance ati pe ara eniyan ni anfani lati koju awọn ounjẹ ti ko ni ẹda ati lati ṣe idiwọ ifihan awọn iwọn apọju ti iru awọn nkan bẹẹ nipasẹ isonu ti ounjẹ, igbe gbuuru, eebi ati iru awọn ọna miiran. Bí ó ti wù kí ó rí , bí àkókò ti ń lọ, ẹ̀yà ara ènì yàn máa ń yọrí sí ì kì mọ́lẹ̀ àwọn oúnjẹ oúnjẹ tí ó ti bàjẹ́, "ń gba" fúnra rẹ̀ fún wọn, ó sì ń jẹ́ kí àwọn ọmọ ọwọ́ wọn di òdòdó àti ì rí ra ojú wọn. Awọn eniyan wọnyi di ẹni akọkọ lati kọ ati lẹhinna lati ṣetọju irọrun, asan, awọn sẹẹli ti ko ṣiṣẹ ni ibamu si eto tiwọn. Ì dí rèé tó fi jẹ́ pé lóde òní tí nrí n kò wọ́pọ̀, tí ayé sì kún fún ẹ̀gbin tó burú jáì , tí kò bá ẹ̀dá mu.

Loni, ọpọlọpọ awọn ọmọde ni a bi pẹlu ẹru ẹru ti asan ati awọn sẹẹli ti ko ṣiṣẹ. Àwọn òbí wọn tí wọ́n jẹ́ oní rẹ̀lẹ̀-ọkàn máa ń gbéra ga ní torí ì rí ra àwọn ọmọ ọwọ́ wọn àti ì rí ra ojú wọn. Nigbakuran iṣupọ yii jẹ ti awọn iwọn titobi pupọ ti o bẹru awọn ti o loye iseda otitọ rẹ. Sibẹsibẹ, awọn eniyan aṣiwere ṣe aṣoju awọn ohun ibanilẹru wọnyẹn lori awọn akopọ ti ounjẹ ọmọ bi awọn ami idaniloju ti ilera to dara.

Ẹda ara eniyan n ṣe awọn igbiyanju nla lati tọju labẹ iṣakoso diẹ ninu ilosoke ailopin ti parasitic ati awọn sẹẹli ti ko wulo, nipa pinpin wọn lori gbogbo awọn ẹya ara ọfẹ ti ara: ni awọn igun oke ati isalẹ, yika gba pe, labẹ awọ ara ikun. ati ibadi, ati ibomiiran. O ṣẹlẹ, sibẹsibẹ, pe lẹẹkọọkan diẹ ninu awọn sẹẹli wọnyẹn ṣakoso lati gbọn iṣakoso yẹn, lati ya ara wọn kuro ninu igbesi aye awujọ, lati di ominira, lati bẹrẹ igbesi aye ẹni kọọkan ati lati pọ si laisi opin. Nigbagbogbo ẹda ara-ara naa ṣaṣeyọri ni fifi awọn ẹgbẹ ti awọn sẹẹli wọnyẹn pamọ si aaye kan ati ṣe idiwọ fun wọn lati tan kaakiri.
Idagba ti o yọrisi lẹhinna ni a pe ni "neoplasm ti ko dara" tabi "èèmọ ti ko dara" ati pe o gbọdọ ṣe iyatọ si idagba yẹn eyiti o jẹ ẹka larọwọto si awọn ẹya oriṣiriṣi ti ara.

lati le ṣe rere lori awọn ọlọjẹ (ati paapaa awọn ọlọjẹ ẹranko), ati eyiti a mọ ni "neoplasm buburu" tabi nirọrun bi akàn.

O jẹ dandan lati tẹnumọ otitọ pe sise kii ṣe ifosiwewe nikan ti o fa ipadanu ni iye nutritive ti awọn ounjẹ ounjẹ. Iyẹfun funfun ati iresi didan jẹ awọn ounjẹ ti o lewu paapaa nigba ti wọn jẹ aise. Paapaa koriko ti o gbẹ kii ṣe ounjẹ pipe, laibikita otitọ pe o ni anfani lati tọju ẹda alãye laaye. Ounjẹ pipe le jẹ igi alikama pẹlu eti, ti o ba jẹ alawọ ewe ni igba ooru ati gbẹ ni igba otutu. Fun malu ati agutan, koriko ti o wọpọ lori oke ko le jẹ ounjẹ pipe. Awọn ẹranko wọnyẹn ti lọ nipasẹ itankalẹ wọn ni iseda ọfẹ, jẹun ni nigbakannaa lori awọn koriko, awọn ewe, awọn eso ati ẹfọ. Ti o ni idi ti awọn ọran pato ti awọn arun waye laarin awọn ẹranko wọnyẹn ti a ti kọ, nipasẹ ilowosi eniyan, awọn ounjẹ ti o tọ si awọn ibeere ti awọn sẹẹli wọn. Bí ó tilẹ̀ rí bẹ́ẹ̀, kò sí àkókò kankan tí àwọn ẹ̀yà ara ẹranko tí ń jẹun lórí àwọn korí ko tí ó wọ́pọ̀ jù lọ tí wọ́n wà lábẹ́ irú àwọn ewu bẹ́ẹ̀ gẹ́gẹ́ bí ti ènì yàn; bẹ́ẹ̀ sì ni àwọn kòkòrò àrùn tí ń bẹ ní nú irú ẹ̀rù bẹ́ẹ̀ rí sí wọn gẹ́gẹ́ bí wọ́n ṣe jẹ́ fún wa, fún ì dí rí rọrùn pé wọn kò ní ilé ì dáná. Ṣe ko ṣee ṣe lati fun awọn sẹẹli alakan ni awọn agbara giga ti o ni nipasẹ awọn sẹẹli deede ati lati da wọn pada si àyà agbegbe nipasẹ jijẹ awọn eso, eyiti o jẹ talaka ni awọn ọlọjẹ, ṣugbọn ọlọrọ ni awọn vitamin ati awọn eroja miiran. iye ounjẹ ti o ga julọ, lẹhinna ko si oogun lori ile aye ti yoo ni anfani lati ṣe iṣẹ yẹn lailai. Gbogbo awọn igbiyanju lati ṣe iwosan akàn nipasẹ awọn oogun ati awọn iṣẹ ṣiṣe jẹ asan patapata ati pe o jẹ ijakulẹ lati kuna patapata. Ṣùgbọ́n ọlọgbọ́n ènì yàn kò gbọ́dọ̀ ní àrùn jẹjẹrẹ láé bí kò bá mú ì dúróṣinṣin àwọn ohun èlò rẹ̀ ru.

Nitorinaa, awọn sẹẹli ti a ṣe lati adie ati iresi, bimo, ẹdọ bibi, akara ati bota, oyin, jam ati awọn didun lete ko ni agbara lati ṣe eyikeyi iṣẹ ti o wulo. Awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ, amọja ati ilera patapata ti ara eniyan ni a bi ni iyasọtọ ti awọn eso aise ati ẹfọ; Ni awọn ọrọ miiran, ti awọn ọlọjẹ wọnyẹn eyiti o ṣafihan sinu ara eniyan ẹgbẹẹgbẹrun awọn eroja ti o yatọ ni ipo adayeba ati igbesi aye wọn, ati eyiti okudun ounjẹ deigns lati jẹ nigbakan bi iru igbadun "ti kii ṣe ounjẹ". Gbogbo eniyan yẹ ni bayi

ni anfani lati mọ bi irufin ti o tobi ti obi ṣe ti o sọ fun ọmọ rẹ pe ki o ma ṣe fi eso jẹ ounjẹ rẹ jẹ ṣaaju ounjẹ alẹ nitori pe o gbọdọ jẹ ounjẹ rẹ laipẹ. È yí dà bí i sí sọ fún un pé kí ó má ṣe jẹ ẹgbẹẹgbẹ̀rún orí ṣirí ṣi àwọn ohun èlò amúnisì n tí ó ṣe pàtàkì fún ẹ̀dá ara rè ní ipò àdánidá àti ààyè wọn, ṣù gbọ́n kí ó dúró de òkú àti òkú aláì lẹ́mì í ti dí ẹ̀ lára wọn, tí yóò fi fún un. laipe ni irisi ounjẹ.

Inu awọn olujẹunjẹ ni inu-didù n ni ero pe awọn ounjẹ ti wọn jẹ jẹ ọlọrọ ni awọn kalori. Bayi, awọn kalori le wulo nikan nigbati anfani ni kikun gba wọn. Nigbati nọmba awọn sẹẹli ti iṣan jẹ kekere, ati paapaa awọn ti ko lagbara, ti o ni aisan ati ti ko ni riro, apakan ti o pọ julọ ti awọn kalori ko wa ni lilo ati, lẹhin ti o fa wahala pupọ si ara, lọ kuro ni ara-ara ni irisi ti aifẹ. ooru, ki o si ti wa ni sọnu si ko si idi. Nigba ti a ba tan ina ni ita gbangba, agbara ina naa yoo sọnu lainidi, ṣugbọn nigba ti a ba sun ina yẹn ninu mọto ile-iṣẹ kan, o ṣe iṣẹ rẹ ni kikun. Nipasẹ awọn ounjẹ ti a ti jinna, okudun ounjẹ n ṣafihan gbigbemi ti awọn kalori ni igba mẹta tabi mẹrin ju awọn ibeere iṣẹ ṣiṣe ti ara rẹ han. Awọn kalori ti o gba lati awọn ounjẹ aise ni kikun ṣe iṣẹ idi wọn, nitori iru awọn ounjẹ ounjẹ wa pẹlu gbogbo awọn ifosiwewe pataki fun lilo awọn kalori yẹn.

O yẹ ki o jẹ ojuṣe awọn onimọ-jinlẹ ati awọn dokita lati gba eniyan ni iyanju lati ma ṣe ya awọn eroja ti o jẹunjẹ sọtọ kuro lọdọ ara wọn, ṣugbọn nigbagbogbo lati jẹ wọn papọ, ni awọn iwọn iwọntunwọnsi nipa ti ara ati pẹlu awọn sẹẹli alãye wọn. Wọn ko yẹ ki wọn sọrọ nipa iwulo ti awọn eroja ti o jẹun ounjẹ kọọkan, ṣugbọn o yẹ ki o tẹnumọ aibikita wọn; gẹgẹ bi a ṣe ka pe epo mimọ kii ṣe bi iwulo nikan fun ọkọ ofurufu, ṣugbọn bi ko ṣe pataki. Wọn ko yẹ ki wọn sọrọ nipa awọn anfani ti eyikeyi awọn vitamin kan pato, ṣugbọn o yẹ ki o gbe wahala sori awọn ewu ti o ru iwatitọ wọn ru ati ti iparun wọn.

Ni gbogbogbo, gbogbo imọ-jinlẹ ti ounjẹ ni a le ṣe akopọ si awọn aaye akọkọ meji ti o si ṣe aniyan gbogbo eniyan:

1.Human nourishment yẹ ki o ni igbọkanle ti awọn sẹẹli alãye. Nikan Awọn ounjẹ wọnyẹn ti o ni awọn sẹẹli alãye ni gbogbo awọn agbara pataki lati ni itẹlọrun awọn ibeere ti ara eniyan. Eniyan kii ṣe necrophagous. Kò lè jẹ ẹran ara mọ́ ju kí ó mú eṣinṣin ní afẹ́fẹ́, kí ó sì gbé e mì láàyè, tàbí kí ó fa ẹran ya pẹ́ẹ́pẹ̀ẹ̀pẹ́ bí ẹranko ẹhànnà, kí ó sì jẹ ẹ́ run pẹ̀lú gbogbo nǹkan inú rẹ̀ àti àwọn egungun rẹ̀ láti fi bàtà.

2.There ni o wa mejeeji wọpọ ati wun Ewebe ara ni iseda. Awọn ara Ewebe ti o pe julọ ati ti o ni ounjẹ pupọ julọ jẹ awọn eso ti o dara julọ ti awọn eso, ẹfọ alawọ ewe, awọn woro irugbin ati awọn gbongbo.

Ní pa jí jẹ oúnjẹ tí a sè, ènì yàn fi mẹ́ta ní nú mẹ́rin orí ṣirí ṣi àwọn nǹkan tí ó dọ̀tí sí lẹ̀ pa oúnjẹ rẹ̀ mọ́, tí ó sì fi ẹ̀yà ara rẹ̀ dù ẹgbẹẹgbẹ̀rún àwọn èròjà pàtàkì mì í ràn. Ẹri ti o yanilenu ti iṣeduro yii ni otitọ pe laarin ẹgbẹẹgbẹrun awọn iwe ilana iṣoogun o ṣoro lati wa ọkan ninu eyiti diẹ ninu Vitamin tabi omiiran ko ni pato, ṣugbọn iwọ yoo fẹrẹ pade iwe oogun kan nibiti awọn orukọ ti awọn ọlọjẹ, awọn ọra ati awọn carbohydrates ti mẹnuba.

Ní kúkúrú, ènì yàn máa ń gbádù n ì lera pí pé ní gbà tí ó bá ń jẹun lórí àwọn oúnjẹ aláwọ̀ ewé, ara rẹ̀ ń ṣàì sàn dé ì wọ̀n tí ó fi ń jẹ oúnjẹ tí a sè, ó sì kú ní gbà tí ó bá ń gbé irú oúnjẹ bẹ́ẹ̀ nì kan.

Bawo ni Arun Ti Bi

Jẹ ki a mu ẹṣẹ kan ti o ni awọn ọkẹ àì mọye awọn sẹẹli. Awọn sẹẹli wọnyi jẹ ọpọlọpọ awọn oriṣi, ọkọọkan eyiti o ni iṣẹ kan pato tabi iṣẹ lati ṣe. Nitorinaa, awọn sẹẹli iṣan ati awọn sẹẹli epithelial wa, ati pe awọn sẹẹli nafu ati awọn sẹẹli wa fun ọpọlọpọ awọn idi miiran. Ṣugbọn iṣẹ akọkọ ti awọn sẹẹli ti eyikeyi ẹṣẹ ti a fun ni yomijade ti awọn omi.

Awọn keekeke ti ọkunrin kan ti o jẹ ounjẹ ti o jinna ni kikun awọn sẹẹli wọn, boya paapaa diẹ sii, ṣugbọn nikan ni idamẹrin tabi idamarun ninu wọn ni o yẹ fun iṣẹ eyikeyi ti o wulo, ati pe ko ṣe deede. Amuaradagba

nikan, paapaa amuaradagba ẹranko ti o ku ti o jẹ akiyesi nipasẹ awọn eniyan ti o ni kukuru bi ohun elo ile pipe, o le pe julọ si aye nikan ni ọna ti o rọrun julọ ti apẹrẹ ti ko ni apẹrẹ, ti ko ni agbara ati asan ti iru-ara atijo. Ninu eto wọn, awọn sẹẹli wọnyi dabi awọn oganisimu atijo ti ihuwasi alakọbẹrẹ julọ eyiti o ṣe ifarahan akọkọ wọn lori ilẹ ni awọn ipele ibẹrẹ ti idagbasoke itiranya ati eyiti a ṣe pẹlu ohun elo ile ti o wọpọ julọ: awọn ọlọjẹ, awọn ọra ati awọn carbohydrates.

Ninu ipa ti awọn miliọnu awọn ọgọrun ọdun ti o tẹle, sibẹsibẹ, awọn oganisimu unicellular atijo ti ṣe ilana itiranya gigun kan nipasẹ iranlọwọ ti awọn nkan ijẹẹmu ti didara ga julọ, eyun awọn vitamin ati awọn ohun alumọni ti a mọ ati aimọ si wa. Lakoko itankalẹ yẹn wọn dagbasoke ati pe wọn ti bi ọpọlọpọ awọn oganisimu ti o ni idiju diẹ sii. A le rii isọdọtun kukuru ti idagbasoke itan-akọọlẹ ti awọn ohun alumọni ninu ọmọ inu oyun ti ẹranko, lati akoko idapọ rẹ si idagbasoke rẹ ni kikun. Ilana kanna ni a tun ṣe lakoko idagbasoke ti awọn sẹẹli eniyan kọọkan.

Ninu ẹṣẹ ti a fun, gbogbo sẹẹli amọja ni awọn ọna ṣiṣe kan pato, eyiti o le ṣeto ati ṣe lati gba agbara fun iṣẹ ṣiṣe nipasẹ ipese awọn eroja ounjẹ pataki.
Bayi, awọn ohun elo aise ti o ṣe pataki fun awọn iṣẹ iṣelọpọ ti awọn ọna ṣiṣe yẹn le pese nipasẹ awọn ounjẹ aise nikan. Ko si oyin ti o le ṣe oyin lati inu nectar ti awọn ododo sisun!

Nigbati awọn eroja pataki ko ba de sẹẹli ni iwọn to, idagbasoke rẹ fa fifalẹ tabi o le paapaa duro. Eyi n funni ni ọpọlọpọ awọn sẹẹli ti o ni aisan, gẹgẹbi ọra, anaplastic, alaburuku tabi awọn sẹẹli alakan, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, ati bẹbẹ lọ.

Nitorinaa, kii ṣe pupọ julọ awọn sẹẹli ti ẹṣẹ ni ibeere kii ṣe ni iyasọtọ (iyatọ), ṣugbọn tun awọn ohun elo aise pataki fun yomijade ti omi ko de ọdọ awọn sẹẹli diẹ ti o tun ni agbara lati ṣiṣẹ bi abajade eyiti ẹṣẹ ko ni anfani lati ṣetọju ipele iṣelọpọ to dara rẹ. O jẹ ni ọna yii ti ẹṣẹ jẹ

fowo pẹlu arun. Idagbasoke ti ko ni itẹlọrun ati iṣẹ aiṣedeede ti awọn sẹẹli le tun waye ni gbogbo awọn ara ati awọn ọna ṣiṣe miiran, ti o yorisi ifarahan awọn arun ti o baamu.

Nigba miiran ẹṣẹ kan tabi ẹya ara kan bajẹ si iru iwọn bẹẹ wipe awọn oniwe-yiyọ di unavoidable. Dí pò gbí gbé àwọn ì gbésẹ̀ àdánidá jù lọ láti ṣèdí wọ́ fún ì parun ẹ̀yà ara náà ní àkọ́kọ́, àwọn ọkùnrin máa ń mú wàhálà tí ó tóbi jù lọ láti mú un kúrò, tí wọ́n sì ń gbéraga lórí ṣí ṣe irú iṣẹ́ ì yanu bẹ́ẹ̀. Si eniyan ajewebe aise o han gbangba pe ko si awọn oogun ti o le mu sẹẹli ti o bajẹ pada si ipo deede rẹ ki o pada si agbara rẹ to dara fun iṣẹ.

Aise-ọjẹun ko ni iberu ti awọn microbes, nitori pe o ni aabo lodi si wọn nipa adayeba ipa. Awọn microbes ko le ṣe ipalara fun awọn sẹẹli ti o dagbasoke ni kikun ati amọja (iyatọ) awọn sẹẹli. Wọn tan awọn iparun wọn sori awọn sẹẹli alailagbara ati elege.

Ní ti gidi, ẹni tí ń jẹunjẹ́ ní gbèsè wí wàláàyè rẹ̀ láti inú àwọn oúnjẹ amúnáwá dí ẹ̀ tí ó máa ń jẹ ní gbà mì í ràn fún ì gbádùn lásán, láì ronú sí ì jẹ́pàtàkì wọn ní kí kún. Ni bayi, nitori pe ẹda ara eniyan le ṣetọju iwalaaye rẹ lori iye ounjẹ kekere ti a ko gbagbọ, iwọn kekere ti awọn ounjẹ aise ti to lati jẹ ki o wa laaye fun igba diẹ.

Loni, paapaa awọn amoye ounjẹ ti o tobi julọ nigbagbogbo ka ibajẹ ati ibajẹ si awọn abawọn nikan ti awọn ounjẹ ounjẹ.
Wọn ṣe akiyesi bi ounjẹ, ilera ati deede gbogbo awọn ounjẹ wọnyẹn ti o jẹ tuntun, mimọ ati “jinna daradara.” Aisi awọn ẹgbẹẹgbẹrun awọn eroja pataki ninu wọn ko dabi pe o ṣe aniyan wọn rara. Ní gbà tí wọ́n bá rán wọn létí ní pa rẹ̀, wọ́n á dáhùn pé àwọn náà ń jẹ èso. Eleyi jẹ kan julọ senseless esi. Awọn arun ti ara eniyan ti nwaye lati inu otitọ pupọ pe a ya awọn eroja ti o ni nkan ṣe pẹlu ara wa ati lẹhinna jẹ wọn lọtọ, bi o ti jẹ nipasẹ aye, laisi eto to dara eyikeyi.

Iye nutritive ti awọn ounjẹ ounjẹ gbọdọ wa ni wiwa kii ṣe ni ọpọlọpọ ti awọn ounjẹ ti o jẹ, ṣugbọn ninu awọn oriṣiriṣi awọn eroja ti o n ṣajọ

awọn ounjẹ wọnyi. Korí ko ti o wọpọ julọ, ninu ara rẹ, jẹ ọlọrọ ni iye awọn eroja ti o jẹunjẹ ati gbogbo akojọpọ ọpọlọpọ awọn ounjẹ ti a pese ni ọpọlọpọ awọn ounjẹ ounjẹ. Eyi ni idajo sayensi.

Ọpọlọpọ awọn apejọ iṣoogun ti waye fun idena awọn arun nibiti, lẹhin ifọrọwanilẹnuwo fun awọn wakati lori awọn koko-ọrọ keji, awọn aṣoju akọkọ ti imọ-jinlẹ iṣoogun pejọ yika awọn tabili ti a ṣe ọṣọ lọpọlọpọ fun ounjẹ alẹ wọn. Lẹhinna, aibikita awọn ipilẹ ati awọn ounjẹ ti o ni iwọntunwọnsi ni kikun, eyiti a ṣẹda ninu yàrá iyalẹnu ti iseda fun idena ti awọn arun ati eyiti o ni ẹgbẹẹgbẹrun awọn nkan laaye, wọn kun ara wọn nipasẹ awọn ounjẹ pẹlu ibajẹ ati awọn okú ti o ku. Ti o buru ju, ọpọlọpọ ninu wọn, nipa awọn ounjẹ adayeba bi ko ṣe pataki, pari eto ijẹẹmu wọn pẹlu kọfi ati siga. Jẹ ki awọn dokita ṣagbe fun mi fun idinaduro yii, ṣugbọn lẹhin ironu diẹ, wọn gbọdọ dajudaju gba pẹlu mi pe eyi kii ṣe eto ounjẹ ti o tọ ati pe o to akoko ti wọn gbero ni pataki lati ṣe iyipada ipilẹ ni awọn aṣa aṣiṣe ti ifunni lọwọlọwọ.

Ní gbà kan ní àwọn orí lẹ̀-èdè É ṣí à kan, àwọn ọ̀daràn tí wọ́n dájọ́ ikú fún ni wọ́n ń jẹ oúnjẹ ẹran tí wọ́n dáná nì kan. Wọn maa n ku laarin awọn ọjọ 28-30, lakoko ti o ba jẹ pe ebi pa eniyan patapata le wa laaye fun igba 70 ọjọ. Eyi tumọ si pe kii ṣe ẹran ti o jinna nikan jẹ ounjẹ ti ko dara, ṣugbọn, pẹlu awọn majele ti o nmu, o jẹ majele gaan ti o pa eniyan ni akoko kukuru kan.

A mọ ni gbogbogbo pe awọn eniyan ti o jẹ iye ti o pọju ti iresi didan wa labẹ beriberi, eyiti o pa alaisan lẹhin ti o fa ijiya nla. Nisisiyi boya aami aisan ti o ṣe pataki julọ ti beriberi jẹ polyneuritis, ṣugbọn eyi kii ṣe aami aisan nikan; o jẹ ọkan ninu nọmba nla ti awọn aami aisan. Tabi aipe Vitamin B1 nikan ni o fa arun yii, bi o ti ṣe yẹ ni gbogbogbo. Irẹsi didan ko ni eyikeyi ninu awọn vitamin ti a mọ tabi aimọ. Akara funfun ati, ni gbogbogbo, gbogbo awọn igbaradi

lati funfun iyẹfun ni pato kanna abuda bi didan iresi ni o ni. Bakan naa ni otitọ gaari atọwọda ati awọn ọra ti o ṣalaye, eyiti o jẹ aṣoju ti ọkan tabi ekeji ti ẹgbẹẹgbẹrun awọn eroja ti ounjẹ.

Awọn ounjẹ ti o wa loke, eyiti o jẹ ounjẹ pataki ti olujẹun, jẹ awọn okunfa akọkọ ti o fa iku, nikan ni wọn pa eniyan labe itanjẹ gbuuru, awọn aarun ajakalẹ, làkúrègbé, gout, sclerosis, diabetes, apoplexy, cancer and afonifoji. miiran arun.
Nigba miiran wọn pa ni ọjọ-ori ọdun kan nikan, ni awọn igba miiran ni ọjọ-ori ọdun marun, 10, 50 tabi 70, da lori awọn ipin ibatan ti awọn ẹka meji ti awọn ounjẹ ounjẹ ti o jẹ (awọn ounjẹ ti o jinna ati awọn ounjẹ aise) ati iwọn ti ajogunba resistance zqwq si ẹni kọọkan.

Gẹgẹbi abajade ti ounjẹ ti ko tọ, ni ode oni ọpọlọpọ awọn iya ko ni wara lati tọju awọn ọmọ wọn, ati nitoribẹẹ diẹ ninu wọn fun awọn ọmọ wọn ni wara ti o gbẹ, biscuits, akara funfun ati tii. Nitootọ nipa ti ara ọmọ naa bẹrẹ lati di asanfo ati ki o rẹwẹsi. Awọn ile-iwosan ti awọn ọmọde ati awọn ile alainibaba ti agbaye kun fun iru awọn alaisan.

O to lati fun iru awọn ọmọde meji nikan tumblers ti oje eso lojoojumọ ki wọn le gba ilera wọn pada patapata ni ọsẹ meji kan. Ṣugbọn awọn onimọran ounjẹ ti o jẹ afẹsodi, ni aibikita iwulo eso, ṣe gbogbo iru awọn idanwo irora lori ara ti ọmọ naa ti sọnu, ati lẹhin ti o fa awọn isun ẹjẹ ti o kẹhin lati inu rẹ, wọn gbiyanju lati tọju rẹ pẹlu wara ti o gbẹ, awọn ayokuro ẹran. , awọn vitamin atọwọda ati awọn oogun oriṣiriṣi. Ni awọn ọrọ miiran, ni aibikita iwọntunwọnsi ibaramu ti awọn eroja ijẹẹmu ti a pese larọwọto nipasẹ ẹda, wọn bẹrẹ lati ṣe awọn idanwo lori ara ti o ti bajẹ ti ọmọ yẹn nipasẹ awọn ipin diẹ nipa eyiti wọn ti gba diẹ ninu imọ-apakan ninu awọn ile-iwosan wọn. Bí ọmọ yẹn kò bá rí oúnjẹ àdánidá gbà lọ́nà kan tàbí òmí ràn, yóò kú, dájúdájú, irú ikú bẹ́ẹ̀ sì ṣẹlẹ̀ ní ẹgbẹẹgbẹ̀rún. Ṣugbọn, kini o tun jẹ ẹru diẹ sii, ọpọlọpọ awọn onimọran onjẹ ounjẹ ko gba iru awọn ọmọde laaye lati jẹ eso asan ni igbagbọ pe ikun wọn ti ko lagbara kii yoo ni anfani lati pọn tabi, ni dara julọ, wọn fi ibeere ti eso silẹ si lakaye ti awọn eniyan. awọn obi ọmọ, nipa

o bi ohun kobojumu igbadun ti kekere pataki. Jẹri ni otitọ pe ni ọpọlọpọ awọn ile-iwosan iwọ yoo rii ẹran, biscuits, wara ti o gbẹ, suga, tii, margarine, iresi, akara funfun, awọn vitamin atọwọda ati awọn oogun bi o ṣe fẹ, ṣugbọn iwọ kii yoo rii ẹrọ kan fun sisọ eso jade. oje, ati awọn ti ra eso jẹ ko ani dandan. Dosinni ti awọn okú awọn ọmọde ni a mu jade ni iru awọn ile-iwosan, ṣugbọn ko si ẹnikan ti o fẹ lati mu eto ounjẹ ti ko ni ẹda ti o jẹbi awọn iku wọnyẹn.

Mo rawọ si awọn ikunsinu omoniyan ti gbogbo awọn dokita. Ẹ jẹ́ kí wọ́n ronú jinlẹ̀ lórí ọ̀ràn yì í . Mo beere lọwọ gbogbo awọn olukọni ile-ẹkọ giga ati gbogbo awọn ẹgbẹ ti o ni ẹtọ ati awọn minisita ilera ti gbogbo orilẹ-ede ni agbaye boya wọn ṣe aniyan fun ilera ati alafia awọn eniyan wọn tabi rara. Ti wọn ba jẹ, wọn gbọdọ ṣeto lati ṣiṣẹ laisi idaduro. Awọn alaye mi kii ṣe awọn idawọle lasan, ṣugbọn awọn ododo ti ko ṣee ṣe, eyiti Mo ṣafihan fun oluka kii ṣe abajade awọn idanwo lori awọn ẹlẹdẹ Guinea, ṣugbọn nipasẹ apẹẹrẹ igbesi aye ti idile mi ati funrararẹ.

Ọna ti o dara julọ ti idilọwọ ati imularada awọn aisan ati ni akoko kanna ti igbega igbe aye ni fun gbogbo ile-iṣẹ ti ilera lati ṣeto eto isuna aibikita fun idasile awọn ẹka alaye, pẹlu idi pataki ti mimu wa si akiyesi ti ọpọ eniyan. ipalara ti o ṣe nipasẹ sise, ati nipasẹ awọn ounjẹ ti ko ni awọn vitamin, paapaa akara funfun, iresi, ẹran, awọn ọra ti o ṣalaye, suga, tii, kofi, ọti-lile ati awọn ohun mimu ti kii ṣe ọti-lile. Wọn yẹ ki wọn yi awọn eniyan pada lati dinku jijẹ ounjẹ ti o jinna bi o ti ṣee ṣe ati lati ṣafihan awọn ayipada diẹdiẹ sinu awọn aṣa ijẹẹmu wọn.

Nipa ti ara, bi gbogbo awọn ọkunrin ko ṣe loye, ko ṣee ṣe lati jẹ ki gbogbo eniyan di olujẹun ni ẹẹkan, ṣugbọn o ṣe pataki pe eniyan yẹ ki o faramọ awọn ohun elo aise ti ara wọn lati igba ewe wọn, yẹ ki o gba ara wọn laaye lati ọdọ wọn. awọn eta'nu ti ko tọ ati ti o lewu, ati pe o yẹ ki o mọ pe kii ṣe bimo adie, iresi, awọn cutlets, awọn ẹyin ati biffsteak ti o fun wọn ati awọn ọmọ wọn ni ilera ati agbara, ṣugbọn alikama sprouted, Karooti, tomati, eso, eso ajara ati bẹbẹ lọ Mu ọran ti ara mi. fun apẹẹrẹ, nitori abajade jijẹ ẹran ati ounjẹ miiran fun ọdun 52, Mo ti padanu gbogbo agbara mi ati pe MO le

ma gòke awọn igbesẹ meji lai rilara breathless; ṣugbọn loni, lẹhin ti abstaining lati jinna ounje fun odun mẹjọ, Mo ti le sare soke awọn oke-nla pẹlu awọn utmost Ease.

Emi ko mọ lori kini awọn aaye imọ-jinlẹ lasiko yii ni ọpọlọpọ awọn ile ọmọde ati awọn nọọsi ọjọ ti wọn gbe awọn apoti biscuits si isọnu awọn ọmọde, lati ṣe iranlọwọ fun ara wọn nigbakugba ti wọn ba fẹ.
Awọn apoti ti awọn nkan ti o ni ipalara yẹ ki o rọpo nipasẹ awọn agbọn ti eso titun, awọn Karooti, cucumbers ati awọn tomati ninu ooru, ati ti awọn eso ti o gbẹ ni igba otutu, lati inu eyiti o yẹ ki awọn ọmọde jẹun larọwọto ati bi o ṣe fẹ ni gbogbo wakati. ti awọn ọjọ. Lẹhinna gbogbo eniyan yoo rii bii, nipasẹ awọn ofin ti ẹda, awọn ọmọde yoo bẹrẹ laifọwọyi jẹ awọn eso dipo ounjẹ ti o bajẹ, nitorinaa ṣe idaniloju ilera tiwọn nipasẹ ọwọ ara wọn.

Eto jijẹ aise yẹ ki o gba ni awọn ile-iwosan fun gbogbo iru ti awọn alaisan ati gbogbo eniyan yẹ ki o sọ fun awọn abajade ti o gba.
Awọn atunṣe to wulo pupọ le ṣee ṣe ni awọn ile ounjẹ gbangba. Laisi patapata depriving ounje addicts ti awọn "idunnu" ti jinna ounjẹ, oloro bi wọn ti wa ni, fun awọn akoko, o jẹ ṣee ṣe lati din wọn opoiye nipa o kere 50 ogorun ki o si ropo awọn isonu nipa alababapade Salads ati aise compotes, ati nipa awọn orisirisi awọn eso ti akoko. Ni ọna yii, kii ṣe awọn ounjẹ yoo di pupọ ati igbadun, ṣugbọn ilera ti awọn eniyan yoo jẹ olodi paapaa, ati pe fifipamọ nla yoo ni ipa ni eto-ọrọ ti gbogbo eniyan.

Ni kete ti awọn ara ilu ti mọ awọn ipalara ti awọn ounjẹ ti o jinna ṣe, wọn yoo gbiyanju lati yago fun wọn. Nibẹ ni yoo rii, paapaa, nọmba nla ti awọn eniyan ti o ni oye ti, ti o rì ohun ti afẹsodi wọn, yoo tẹle apẹẹrẹ wa ati nipa iṣe ti jijẹ aise pipe yoo ṣe idaniloju ilera pipe ti ara wọn ati awọn idile wọn. Awọn eniyan ti wọn ti padanu gbogbo ireti imularada tabi ti wọn ti bajẹ nipasẹ irẹjẹ aiwadi ti ara wọn yoo mọ pe, nipa ṣiṣe akiyesi jijẹ aise, ni oṣu diẹ nikan wọn yoo ni anfani lati ni ilera ti wọn ti nireti nigbagbogbo.

Awọn eniyan ṣe atẹjade ọpọlọpọ awọn iwe lati ṣe afihan itọju ailera naa Awọn ohun-ini ti awọn eso ati ẹfọ lọtọ, gẹgẹbi awọn eso-ajara, awọn ọjọ, awọn apples, awọn ara, alubosa tabi radishes, ati nipa idagbasoke awọn ọna pataki ti jijẹ wọn, wọn gbiyanju lati nawo awọn iṣẹ yẹn pẹlu irisi awọn ilana imọ-jinlẹ. Ni aaye ti o daju, gbogbo awọn orisirisi ti o jẹun ti awọn irugbin aise jẹ awọn ounjẹ pipe ati ni awọn agbara kanna. Laibikita lati iru arun ti eniyan n jiya, wọn ni itẹlọrun awọn ibeere ti ara, wọn ṣe ilana awọn iṣẹ ti awọn ara, wọn mu ilera alaisan pada. Alaye nipa iru awọn otitọ bẹẹ yẹ ki o wa ni iwọle si gbogbo eniyan laisi idiyele, nitori pe o jẹ iwa ibajẹ lati gba owo eyikeyi fun iru imọran bẹẹ.

Awọn ijẹẹmu ti onjẹ-jẹunjẹ kun fun awọn itakora apaniyan. Ni ọpọlọpọ awọn ọran pupọ awọn ounjẹ ti o ni ipalara jẹ iṣeduro bi iwulo, lakoko ti awọn ti o ṣe pataki jẹ aṣoju bi ipalara ati pe o jẹ eewọ patapata. Eyi jẹ nitori iriri ti awọn ti njẹun jẹ da lori lẹsẹkẹsẹ, han gbangba ati awọn ipa ilodi ti awọn ounjẹ ounjẹ ati lori awọn iṣiro aṣiṣe ti a ṣe ni ile-iwosan. Àràádọ́ta ọ̀kẹ́ àwọn aláì mọ̀wọ́mẹ̀sẹ̀ ló ṣègbé ní torí àwọn ì ṣirò tó ta kora àti àṣì ṣe wọ̀nyẹn.

Itọsọna ti o gbẹkẹle julọ ni ipilẹ ati iriri pipe ti olujẹun-aise, nitori abajade eyiti gbogbo awọn aṣiṣe, awọn itakora ati awọn aiyede ti o wa ninu imọ-jinlẹ iṣoogun, ni gbogbogbo, ati ni awọn ounjẹ ounjẹ ni pataki, ni a mu wa si imọlẹ ati ṣatunṣe lẹẹkan. fun gbogbo. O jẹ dandan lati ṣe isodipupo awọn apẹẹrẹ ti iriri yẹn lọpọlọpọ ati lati sọ gbogbo eniyan mọ awọn abajade ti o gba.

O jẹ Awọn iwa-ipa ti o buru julọ lati ṣe deede Ọmọ-Ọmọ Tuntun si awọn nkan ti o jinna

Nigba ti o han gbangba fun gbogbo eniyan pe jijẹ jẹ iwa ti ko ni ẹda, pe o jẹ okunfa gbogbo awọn aisan ti eniyan ati pe o jẹ iwa afẹsodi ti o buruju pe ni kete ti eniyan ba ṣubu si imunimọ laibanujẹ, ẹni ti o ni ipalara ko ni anfani lati gba silẹ. ara lati awọn oniwe-clutches lẹẹkansi.
Ẹtọ wo ni eniyan ti o ni oye lati ṣafihan rẹ sinu ẹda ara ti ẹya

Ọmọ tuntun tí a ṣẹ̀ṣẹ̀ bí ní pa ọwọ́ ara rẹ̀? Ẹtọ́ wo ló ní láti ba ẹ̀yà ara ọmọ kékeré rẹ̀ jẹ́ ní pa oúnjẹ tí wọ́n ti jóná, tí wọ́n pa run, tí wọ́n sì pa lórí iná? Ṣé kì í ṣe pé ó jẹ́ aláì láàánú jù lọ ní nú gbogbo ì wà ọ̀daràn, ṣé kì í ṣe ì pànì yàn, ì payà òǹrorò? Emi funrarami ti pa awọn ọmọ ayanfẹ mi meji nipasẹ ọwọ ara mi ni ọna yẹn ati pe Mo mọ pupọ ti irufin naa.

Ni otitọ, gbogbo awọn obi ti o jẹ afẹsodi ounjẹ jẹ ficides. Ni lọwọlọwọ orundun ko si eniti o ku a adayeba iku. Gbogbo awọn iku jẹ abajade awọn aisan ti o nfa nipasẹ ounjẹ sisun, ati pe awọn eniyan ti o kọ awọn ọmọde lati jẹ ounjẹ sisun ni awọn obi wọn. Awọn obi ti njẹunjẹ ti o jẹun gbọdọ mọ ni kikun pe ojuṣe fun gbogbo aisan ati rudurudu ti o wa ninu awọn ọmọ wọn wa lori awọn ejika tiwọn. Wọ́n gbọ́dọ̀ gbé ọ̀rọ̀ yì í yẹ̀ wò dáadáa kí wọ́n tó tẹra mọ́ ipa ọ̀nà àṣì ṣe wọn.
Ipilẹ ti gbogbo akàn tabi ọgbẹ-ọkan ni a gbe kalẹ pẹlu ounjẹ akọkọ ti ounjẹ ti a fi fun ọmọ, paapaa nigbati arun na ba farahan ni ọjọ-ori ti o ti ni ilọsiwaju julọ.

O le jiyan pe o ṣoro fun awọn eniyan ti o dagba lati jẹ aini ounjẹ ti o jinna patapata. Ódára gan-an ní gbà náà, bí ọ̀ràn bá rí bẹ́ẹ̀, ẹ jẹ́ kí wọ́n tẹ̀ sí wájú ní nú ì wà ì bàjẹ́ wọn dé ì tẹ́lọ́rùn ọkàn-àyà wọn. Ṣugbọn kini o jẹ ti o fi agbara mu wọn lati sun awọn ohun elo aise ti ọmọ ikoko, lati parun, lati fi wọn kuro ninu awọn eroja ti o ṣe pataki julọ, lati yi wọn pada si awọn nkan ti o lewu ati lẹhinna lati fi wọn fun ọmọ naa? Iwa aiṣedeede yii si awọn ọmọde alaiṣẹ, iwa ibaje yii, gbọdọ da duro nitõtọ.

Kò sí ì lànà ì mọ̀ sáyẹ́ǹsì tí kò jẹ́ kí òbí fún ọmọ rẹ̀ ní àlì kámà tó hù dí pò búrẹ́dì funfun, ì rẹsì dí dán tàbí macaroni; awọn oje titun ti awọn Karooti, oranges, àjàrà ati apples dipo wara ti o gbẹ; eso aise dipo compote; walnuts, almondi, awọn ewa sprouted ati Ewa dipo ẹran ati ọra. Nipa jijẹ ounjẹ aise ọmọ naa gbadun ilera, ayọ, igbesi aye gigun, lakoko ti ounjẹ yiyan yoo mu u lọ si aisan ati iku airotẹlẹ. O lè ní ì dánilójú pé ọmọ náà fẹ́ràn oúnjẹ tútù pẹ̀lú gbogbo ọkàn rẹ̀. O beere pe o yẹ ki o gba awọn ohun elo aise rẹ ni ipo ti ko tọ ati pe o ni ẹtọ ti ko ni ariyanjiyan si wọn.

Dókí tà tàbí òbí tí kò ní ọgbọ́n orí àti ẹ̀rí ọkàn gbọ́dọ̀ ṣe bẹ́ẹ̀, láì ṣiyèméjì rárá.

Nigbati o jẹ ọmọ ọdun mẹta tabi mẹrin awọn ẹya ara ti ọmọ bẹrẹ lati ṣiṣẹ ni deede, dokita ti ko riran kukuru ṣe ilana meji tabi mẹta iru awọn vitamin atọwọda ni aaye awọn ẹgbẹẹgbẹrun awọn nkan ti a ti sun lori ina, tabi ni pupọ julọ o ṣeduro, gẹgẹ bi oogun kan, awọn ṣibi eso eso diẹ. omi, tí ó sì tipa bẹ́ẹ̀ mú kí ẹ̀rí ọkàn òun fúnra rẹ̀ àti ti àwọn òbí ọmọ náà sinmi. Kini idi ti ọmọde yẹ ki o jiya lati aipe Vitamin, ti o ba jẹ pe nipasẹ ọwọ rẹ pupọ iya rẹ ko run awọn vitamin ti o wa ninu awọn ounjẹ adayeba?

Jẹ ki a pa oju wa fun iṣẹju kan ki a ṣe aworan si ara wa ni gbogbo rẹ ni iṣẹ iyanu ti ẹda n ṣe. Ni kete ti a ba ṣafihan ọkà kan ti alikama sinu ile-iṣẹ ti ara eniyan nipasẹ ẹnu, ara ti o gba ọkà yẹn, yoo fọ lulẹ ati pin kaakiri gbogbo ara. Ẹgbẹẹgbẹrun awọn ohun elo oriṣiriṣi ti o dojukọ ninu ọkà yẹn n gbe ni gbogbo awọn itọsọna ati ọkọọkan wọn lọ lati ṣe awọn oniwun wọn. Nitorinaa, ọpọlọpọ awọn eroja ounjẹ ti o wa ninu ọkà ti alikama ṣe awọn mewa ti ẹgbẹẹgbẹrun awọn iṣẹ ṣiṣe ti o yatọ ati ṣe awọn iṣẹ iṣe ti ẹda ti ara laisi abawọn tabi abawọn eyikeyi.

Sugbon ohun ti o ṣẹlẹ nigba ti a agbekale sinu Ì yọnu a morsel ti akara funfun? O n ṣeto ikun lati ṣiṣẹ lainidi; ó máa ń sun ún, a sì ti yí padà di ooru tí kò wúlò, tàbí , ní dí dára jù lọ, yóò lọ láti fi àwọn bí rí kì tàbí òkúta dí ẹ̀ kún àwọn sẹ́ẹ̀lì aláì lẹ́gbẹ́, tí kò ní láárí . Ọkàn ẹni tí ó bá ń jẹ àlì kámà funfun, ó sì le bí ọkà, ní gbà tí ọkàn ẹni tí ó jẹ àkàrà funfun dàbí aláì lágbára, ó sì wú bí oúnjẹ tí ó ń jẹ. Fun eyi, jẹri nọmba ti n pọ si nigbagbogbo ti awọn ikuna ọkan.

Yẹ nipasẹ iṣẹ iyanu kan gbogbo agbaye wa si awọn oye rẹ loni ki o si gba iṣe ti jijẹ aise, ayafi ti awọn ọran kan pato ti o ti ni ilọsiwaju pupọ ninu awọn arun wọn, kii yoo si iku airotẹlẹ ni ọdun mẹta tabi mẹrin to nbọ, titi di agbalagba.

eniyan de ọdọ darugbo pupọ. Bí ó ti wù kí ó rí , ikú tí jí jẹ-jẹun-jẹ-ún ń ṣokùnfà lọ ní ì lọ́po ì lọ́po àwọn tí ó ṣẹlẹ̀ ní nú àwọn ogun tí ó tóbi jù lọ.

Ni orukọ gbogbo ọmọ alainibaba, Mo tun rawọ si gbogbo awọn onimọ-jinlẹ, awọn ọkunrin ti ẹkọ, awọn oludari ti awọn orilẹ-ede, awọn ile-iṣẹ ti ilera, awọn obi ati awọn ọkunrin oninuure jakejado agbaye lati fi opin si lẹsẹkẹsẹ si irufin nla yẹn si awọn ọmọde kekere. Idaduro ojoojumọ n na ẹgbẹẹgbẹrun awọn ẹmi alaiṣẹ. Awọn eniyan ti o dagba ni ominira lati fi ẹmi wọn rubọ si awọn igbadun apaniyan ti awọn ounjẹ ti o jinna ati nitorinaa lati ṣe igbẹmi ara ẹni, ṣugbọn tani ti fun wọn ni ẹtọ lati pa awọn ọmọ wọn talaka run, paapaa gẹgẹbi awọn ounjẹ wọnyẹn, ti o jinna lati fun wọn ni idunnu eyikeyi, ti o kan kun. awọn ọmọde pẹlu ikorira? Kò bọ́gbọ́n mu láti jiyàn pé ní gbà tí ọmọdé bá dàgbà, yóò rí i tí àwọn mì í ràn ń jẹun, lẹ́yì n náà òun fúnra rẹ̀ yóò fẹ́ láti jẹun. Ni akọkọ, aiṣedeede bii jijẹ jijẹ ko le pẹ ati pe a le ni igboya nireti iṣẹgun kutukutu ti jijẹ aise.
Lẹ́yì n náà, àràádọ́ta ọ̀kẹ́ èèyàn ló wà tí wọ́n ń rí bí wọ́n ṣe ń mu ọtí àmujù tàbí bí wọ́n ṣe ń lo oògùn olóró, àmọ́ tí wọ́n ń pa ara wọn mọ́ lọ́wọ́ irú ì wàkiwà béẹ̀. Ọmọ mi ti jẹ ọmọ ọdun 6 tẹlẹ ati on

(Eyi tọka si 1963, nigba ti a kọ apakan iwe yii)

le ni oye ohun gbogbo; ó rí oúnjẹ sè tí àwọn ẹlòmí ràn jẹ, ṣùgbọ́n òun fúnra rẹ̀ kórì í ra rẹ̀ pẹ̀lú gbogbo ọkàn rẹ̀. Iru okudun opium wo ni o nkọ ọmọ ikoko rẹ lati gba aṣa oogun naa taara lati inu ijoko?
Ọ̀ye wo ló máa ń sún ọkùnrin kan láti fi ọmọ tirẹ̀ rúbọ kó sì sọ ọ́ di alábàákẹ́gbẹ́ tètè dé sí àwọn àṣà tó kórì í ra rẹ̀ kí wọ́n bàa lè fọwọ́ sí i kí ó sì máa bá a lọ láti máa bá a lọ? Jẹ́ kí àwọn òbí kọ́kọ́ tọ́ ọmọ tí ara rẹ̀ dá ṣáṣá dàgbà ní ì bámu pẹ̀lú àwọn òfin ì ṣẹ̀dá, lẹ́yì n náà, lẹ́yì n tí ó bá dàgbà, kí wọ́n fi ipa-ọ̀nà ì gbésí -ayé rẹ̀ ọjọ́-ọ̀la sí lẹ̀ fún òmì nira tirẹ̀, gan-an gẹ́gẹ́ bí wọ́n ti ṣe ní nú ọ̀ràn gbogbo àwọn ì wà ì kà mì í ràn.

Lẹhin kika awọn ila wọnyi ko si obi ti o ni oye ti o le rii idalare ni otitọ pe awọn alaṣẹ miiran ti fun ni imọran ti o yatọ pupọ. Bí ó bá tẹra mọ́ ọ̀rọ̀ òtí tọ́, ó gbọ́dọ̀ gbé ẹrù iṣẹ́ lé èjì ká rẹ̀ lọ́wọ́ láti ba ì lera ọmọ rẹ̀ jẹ́ àti dí di ọjọ́ ọ̀la rẹ̀ jẹ́. Eniyan gbọdọ wa laisi idajọ alakọbẹrẹ julọ lati rọpo awọn nkan 10,000 nipasẹ awọn nkan odo, awọn sẹẹli laaye nipasẹ awọn sẹẹli ti o ku, awọn ohun elo aise ti o ni iwọntunwọnsi ni kikun nipasẹ ohun elo ibajẹ, adayeba

awọn ounjẹ nipasẹ awọn ounjẹ ti ko ni ẹda, alikama ti o hù nipasẹ akara funfun, Ewa alawọ ewe nipasẹ ẹran, ati eso titun nipasẹ jam.

Awọn onimọ-jinlẹ Gastrolatrous Gbọdọ Jẹri Pe Iseda Ni Ṣe Aṣiṣe ni Ko Fifihan Wa pẹlu Awọn ounjẹ Ounjẹ ni a jinna State

Mo rawọ ni gbangba si gbogbo awọn onimo ijinlẹ sayensi boya lati jẹrisi awọn iwo mi ati kede wọn fun gbogbo agbaye, tabi lati fi mule pe nigba ti a ba fi awọn ounjẹ adayeba sori ina, ko si awọn adanu ti o jẹ ninu awọn eroja ti ounjẹ tabi awọn akoonu agbara; ko si iku waye ti awọn alãye Ewebe ẹyin ko si si ayipada ya ibi ni orileede ti awọn ọta. Wọn gbọdọ jẹri siwaju sii pe ni ṣiṣẹda awọn ounjẹ fun ara eniyan, ogbo ti ṣe aṣiṣe ni ko fifihan wọn si wa pẹlu awọn ounjẹ ounjẹ ni "iwẹwẹ", jinna tabi ipo sisun, pe awọn iṣẹ ṣiṣe ti a ṣe ni awọn ile-iṣelọpọ ati ni awọn ibi idana ounjẹ. jẹ awọn igbese ijinle sayensi ti a pinnu lati ṣe atunṣe awọn aṣiṣe ti iseda ati pe awọn vitamin manmade ni awọn iye ijẹẹmu ti o tobi ju awọn vitamin ti a rii ni iseda. Ti o ba kuna, wọn gbọdọ gba awọn aṣiṣe ti o buruju ti o ti ṣe titi di isisiyi ati, ni pipa pẹlu awọn ounjẹ ti a ti jinna ni ẹẹkan fun gbogbo wọn, wọn gbọdọ wa aabo ninu ọgbọn agbaye ki wọn dẹkun kikọlu pẹlu akojọpọ awọn ounjẹ adayeba ti a ṣẹda nipasẹ iseda ti Earth. Jẹ ki awọn ti o ka ara wọn bi awọn onjẹ ẹran jẹ ẹran wọn, ti wọn ba le, titun ati odindi, gẹgẹ bi ẹranko ti n ṣe, laisi pipa awọn sẹẹli rẹ tabi ibajẹ ni ọna eyikeyi.

A ko ni ẹtọ lati ru iduroṣinṣin ti awọn ohun elo aise ti a ṣẹda nipasẹ ẹda fun ẹda eniyan nigbati, pẹlu gbogbo awọn ọna imọ-jinlẹ ti o wa, a ko ni anfani lati ṣẹda ohun-ara ti o kere julọ ti sẹẹli kan; nigbati, pẹlu iranlọwọ ti gbogbo awọn nutritive eroja mọ si wa, a ko le ifunni ohun oni-ara ati ki o pa o laaye fun gun; ati nigba ti a ba ti ṣaṣeyọri ti awọ ni mimọ ẹgbẹẹgbẹrun apakan awọn nkan ti o wa ninu ọkà ti oka kan. Otitọ ni pe ọpọlọpọ awọn iwadii ti ṣe ati pe ilọsiwaju pupọ ti ṣe lori idanimọ ti ọpọlọpọ awọn eroja ati nitori abajade ọpọlọpọ awọn ounjẹ pataki.

A ti ṣe awari awọn eroja, ṣugbọn gbogbo awọn awari wọnyẹn ko le ṣe pataki ju iṣelọpọ ti awọn satẹlaiti atọwọda. Iyatọ ti o wa laarin awọn vitamin atọwọda ati awọn eroja ti ounjẹ ti o ṣajọ ọkà ti oka jẹ ilana kanna gẹgẹbi iyatọ laarin awọn satẹlaiti atọwọda ti eniyan ṣe ati awọn ara ọrun ti o n ṣe gbogbo eto galactic wa. Awọn onimo ijinlẹ sayensi ti o ṣe awọn satẹlaiti atọwọda, sibẹsibẹ, ko ro pe wọn yoo pa awọn irawọ ti o wa tẹlẹ run ati rọpo wọn nipasẹ awọn ara interstellar tuntun ti a ṣẹda nipasẹ ara wọn.

Ilana ti o dara julọ ni lati kawe ni pẹkipẹki awọn ofin ti ẹda itankalẹ ti eranko ati Ewebe oganisimu. Ṣugbọn, labẹ ọran kankan, a ko gbọdọ mu iṣẹ ti ẹda pada ki a gbiyanju lati tun ṣe nipasẹ iranlọwọ ti awọn iyọkuro ẹṣẹ ti o buruju ati awọn vitamin atọwọda.

Nigbati a ba gbe nkan kan ti ọdunkun tabi ọra inu bota ati bẹrẹ lati din-din, a bẹrẹ ilana ti iparun rẹ lati akoko akọkọ.
Lẹsẹkẹsẹ o bẹrẹ lati sizzle, lati rọ, lati di brown ati lẹhinna lati gbẹ, ati pe ti a ba tẹsiwaju iṣẹ naa diẹ diẹ sii, yoo ṣa soke ati ki o yipada si ẽru. Òórùn dídùn yẹn tí ń jó àwọn ihò imú wa jẹ́ òórùn àwọn èròjà tó ní ye lórí jù lọ ti àwọn oúnjẹ àdánidá, tí ń rẹ́rìn-ín sí àwọn èrò-inú wa tí ó sì pòórá sí afẹ́fẹ́ tẹ́lẹ̀.

Awọn ofin "sise" ati "yan" ko gbọdọ lo ni ori ti ngbaradi, ṣiṣe ati ilọsiwaju, bi wọn ti jẹ lilo titi di isisiyi; wọn gbọdọ wa ni iṣẹ, dipo, lati ṣe afihan ori ti iparun, iparun, sisun, pipa tabi parun, nitori nipasẹ awọn iṣẹ-ṣiṣe ti a pa awọn nkan ti o niyelori julọ ti o ṣe pataki pataki si ẹda ara wa ati bayi a ṣe ẹṣẹ ti o buru julọ si eda eniyan. .

Ọmọdé kórìíra adùn àwọn oúnjẹ tí a sè, Ewo Han Appetizing Nikan si awọn Food Addict, Gẹgẹ bi Opium Dabi Idunnu si Oloro Oògùn naa

Àwọn tó jẹ́ ọlọ́kàn tútù lè rò pé ì wà òǹrorò ló máa jẹ́ tí wọ́n bá fi dù wọ́n awọn ọmọde ti igbadun ti o wa lati itọwo awọn ounjẹ ti a ṣe. Iru

eniyan yẹ ki o mọ pe ni aaye ti o daju, awọn ounjẹ ti a sè ko dun rara; wọn dabi ẹni ti o dun nikan si okudun ounjẹ, gẹgẹ bi opium ṣe dabi itẹlọrun si okudun oogun naa. Titi di isisiyi ko si ẹnikan lati sọ otitọ rọrun yii fun wa, nitori lati igba atijọ ko si ẹnikan ti o ni ominira lọwọ afẹsodi ounjẹ.

Awọn ara ti ọmọ tuntun ni ibamu si akojọpọ awọn ounjẹ aise nikan. Ọmọ náà máa ń gbádùn èso àti ewébẹ̀ tútù. O jẹun, pẹlu itẹlọrun ti o tobi julọ, awọn irugbin aise, poteto, awọn ewa, aubergine, Ewa alawọ ewe ati awọn lentils, eyiti o dun pupọ fun u, ṣugbọn o jẹ aibalẹ si onijẹun.

Ọmọ kekere ko ni idunnu eyikeyi lati inu itọwo ounjẹ ti o jinna; ó kórìí ra wọn ó sì yàgò fún wọn pẹ̀lú gbogbo ọkàn rẹ̀ ó sì jé pẹ̀lú ì rora ń láǹlà tí ó fi gbé àwọn oúnjẹ tí kò bá ẹ̀dá mu wọ̀nyẹn mì. Ṣugbọn talaka, obi ti o rọrun ko loye eyi. O jẹ itọsọna nikan nipasẹ afẹsodi tirẹ ati, ninu aniyan rẹ lati bọ́ ọmọ naa daradara, o tẹsiwaju lati fi ipa mu awọn ounjẹ buburu wọnyẹn si ọfun rẹ debi iwọn ti o yi ọmọ naa pada si afẹsodi pipe, nitorinaa ba ilera ati idunnu rẹ jẹ.

Ni awọn ọdun diẹ akọkọ ti igbesi aye rẹ, ọmọ naa gbejade ni ẹru Ijakadi lodi si awọn ounjẹ ti ko ni ẹda. Eyi han gbangba lati ọpọlọpọ awọn ailera awọn ọmọde ati awọn rudurudu igbagbogbo ti inu eyiti awọn ọmọde ti ni ipọnju, ati lati iwọn giga ti iku ọmọde. Ọmọ jẹ ile-iṣẹ tuntun ti a ṣe tuntun, ile-iṣẹ pipe. E ma na jẹazọ̀n gbede eyin mí nọ wleawu núdùdù jọwamọ tọn lẹ na nuwiwa núdùdù núdùdù tọn paa etọn lẹ.

Gbigba gbogbo agbaye ti aise-veganism jẹ ọna kan ṣoṣo lati gba gbogbo rẹ laaye eda eniyan kuro ninu egun aisan lekan fun gbogbo. Itankale jijẹ aise gbọdọ bẹrẹ pẹlu awọn alaisan, awọn ọmọ tuntun, awọn eniyan ti a fun ni agbara ati ọgbọn ti o yẹ, ati awọn obi ti o ni oye ti awọn ọmọde ti njẹ aise, ti yoo jẹ dandan lati yọkuro gbogbo awọn ipasẹ ounjẹ ti o bajẹ ni ile wọn. kí wọ́n má ṣe fi ì dẹwò sí ọ̀nà àwọn ọmọ wọn. Akoko ibẹrẹ yii ti itusilẹ atinuwa lati ounjẹ ti o jinna yoo wa titi di ọjọ ti awọn alaṣẹ yoo wa si

awọn imọ-ara wọn, ati pe wọn yoo pinnu lati kede jijẹ aise jẹ dandan, nitorinaa fi imuṣẹ ifẹ ti oye ti ẹda lori awọn alaimọkan, awọn ọpọ eniyan ti ko ni ilana. Àkókò ń bọ̀ ní gbà tí jí jẹ-jẹun yóò gbilẹ̀ ní gbogbo ayé. Ni ọjọ iwaju ibukun wọnyẹn, sise yoo jẹ mimọ bi ẹṣẹ.

Ì ṣòro tí a rò pé ó ní láti fòpin sí àṣà jí jẹun kí ákí á kò gbọ́dọ̀ jẹ́ àwáwí fún kí kọ́ ì palára tí ó ṣe.
Kò sẹ́ni tó gbì yànjú láti dá olè jí jà àti ì pànì yàn láre, bó tiẹ̀ jẹ́ pé kò ṣeé ṣe láti mú àwọn ì yọnu àjálù wọ̀nyí kúrò láwùjọ ènì yàn.
Koko pataki ni fun awọn onimo ijinlẹ sayensi lati gba ni ipilẹ ati lati kede fun gbogbo eniyan pe iṣẹ ṣiṣe awọn ounjẹ ounjẹ jẹ aṣiṣe, aibikita ati ewu, ati pe o jẹ okunfa taara ti awọn aisan. Ibeere keji ti fifi jijẹ aise sinu iṣe gangan le lẹhinna fi silẹ si ipa-ọna atẹle ti awọn iṣẹlẹ.

Jijẹ jijẹ ni aṣeyọri ti bi si afẹsodi ounjẹ, awọn aarun, imọ-jinlẹ iṣoogun ati oogun. Idi pataki ti imọ-jinlẹ iṣoogun ni lati ṣe atunṣe ati tunse awọn ẹya ara ti o bajẹ ati ti eniyan. Ni aaye ti imọ-ẹrọ iṣoogun, olujẹun ni imọ-jinlẹ tabi ilera rẹ, ipinnu eyiti o jẹ lati yago fun awọn ibajẹ ti a mẹnuba loke ati lati rii daju ilera, ayọ, gigun ati igbesi aye alaafia fun awọn iran lọwọlọwọ ati awọn iran iwaju. Gbogbo awọn arun ni o ṣẹlẹ nipasẹ ilodi si awọn ofin ti iseda. Jijẹ aise nfi ipa mu eniyan lati bọwọ fun awọn ofin wọnyẹn.

Iṣe Ti Jijẹ Aise Ninu Idile Mi

Otitọ pe ni ọdun 60 Mo ni anfani lati kọ awọn ila wọnyi jẹ nitori aise-njẹ. Ọdun meje tabi mẹjọ sẹyin ọkan mi wa ni ipo ti ko dara tobẹẹ pe ikọlu ọkan dabi ẹni pe ko ṣeeṣe. Mo ti lo lati gba breathless gí gun kan diẹ igbesẹ; Emi ko ni agbara to lati gbe garawa omi kan. À rí gbẹyà, àì jẹunjẹunjẹ, ọ̀rọ̀ ọkàn, àì sùn, orí fifo, òkì tì , gout, sclerosis, rí ru ẹ̀jẹ̀ ga, tachycardia, bronchitis onibaje, hemorrhoids ati otutu igbagbogbo ti jẹ ẹlẹgbẹ igbesi aye mi fun igba pipẹ ti o ti kọja. Ṣeun si jijẹ aise Mo ti yọ gbogbo awọn rudurudu yẹn kuro. Mo ti sọ titẹ ẹjẹ mi silẹ patapata lati 18-20 si 13, ati oṣuwọn pulse mi lati 80-90 si 58-60. Laisi eyikeyi ami ti rirẹ,

Mo le rin si Tajrish ati sẹhin (ijinna ti awọn kilomita 24) ni wakati mẹrin, gun awọn oke-nla bi ewurẹ, gbe awọn apoti ti o wuwo soke ni pẹtẹẹsì ati nigbati mo ba ni akoko, Mo rin irin-ajo ti awọn kilomita 12 gẹgẹbi iṣẹ ṣiṣe ojoojumọ. Mo, ti o ni akoko kan jiya lati onibaje anm ati awọn ti a gbe soke pẹlu aarun ayọkẹlẹ ni igba pupọ odun kan bi ọrọ kan ti dajudaju, ti ko paapaa ní a wọpọ otutu ni awọn ọdun diẹ sẹhin ati ki o ti sùn ni ì mọ air gbogbo odun yika ni igba otutu ati ninu ooru, laisi iberu ti o kere ju boya tutu tabi awọn microbes.

Ni awọn ọdun sẹyin, Mo ni iru ikọlu gout ti o le pupọ ti Emi ko le fi ọwọ kan awọn isẹpo ti ẹsẹ nla mi; loni Mo le yi wọn pada pẹlu gbogbo agbara mi laisi ami irora ti o kere julọ. Nibo ni agbaye ni awọn abajade ti o jọra ni a ti gba nipasẹ ọna atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, awọn egboogi ati ẹgbẹẹgbẹrun awọn oogun miiran?

Ọkàn ti o ṣiṣẹ ni iwọn 58 lu ni iṣẹju kan ni a le nireti ni igboya lati tẹsiwaju ṣiṣẹ fun ọpọlọpọ ọdun lai ṣe labẹ ewu ti ikọlu. Labẹ awọn ipo jijẹ jijẹ gẹgẹbi isubu ninu oṣuwọn pulse waye nikan nigbati ọkan ko lagbara, ṣugbọn ninu ọran mi o jẹ abajade adayeba ti deede ni iṣẹ ti awọn ara ti ngbe ounjẹ.

O ṣe pataki pupọ pe nigbakugba ti Mo gbiyanju lati ṣe apọju ikun mi pẹlu ọpọlọpọ igba iye deede ti awọn ounjẹ adayeba, wọn ko duro ninu ikun fun pipẹ, ṣugbọn wọ inu ifun ni ẹẹkan ki o lọ kuro ni ara ni awọn wakati diẹ, laisi gbigba. eyikeyi jijẹ ati laisi iṣelọpọ awọn rudurudu ti ounjẹ kekere tabi nfa idamu eyikeyi eyikeyi. Labẹ ipo yii, oṣuwọn pulse mi pọ nipasẹ ko ju mẹrin tabi marun lu ni iṣẹju kan, lakoko ti Mo gbiyanju lati "tẹlọrun" ara mi pẹlu ounjẹ ti o jinna bi "ẹda eniyan lasan," ọkan mi lu lẹsẹkẹsẹ fo soke si 85-90 ati pe o gba awọn ọjọ fun ikun mi lati tun gba rilara deede ti ina.

Pẹ̀lú ara mi, mo ń tọ́ ọmọ mi kẹta dàgbà gẹ́gẹ́ bí ẹni tí ń jẹunjẹ. Óti pé ọmọ ọdún méje tẹ́lẹ̀, ṣùgbọ́n kò tí ì fi òkì tì oúnjẹ kan tí ó ti bàjẹ́ sí nú ẹnu rẹ̀ rí . Ilera rẹ ni

irisi pipé. Mo ti le rii bayi kini iyatọ nla ti o wa laarin awọn alajẹjẹ ati awọn ọmọde ti njẹun. Órọrùn láti tọ́ ọgọ́rùn-ún àwọn ọmọ tí ń jẹunjẹ lọ sókè ju ọmọ tí ń jẹun lọ́wọ́ lọ. Ẹnikan ko ni aye lati ṣe aniyan nipa awọn ailera awọn ọmọde gẹgẹbi otutu ati otutu, gbuuru ati àìrí gbẹyà, tabi wahala nipa jijẹ ọmọde pupọ tabi diẹ. Arabinrin naa dun bi lark ati nigbakugba ti o fẹ o lọ si tabili ati ṣe iranlọwọ fun ararẹ si ohunkohun ti o nifẹ lati jẹ. Ómáa ń ṣeré, ó ń kọrin, ó sì máa ń jó látàárọ̀ ṣúlẹ̀ láì jẹ́ pé kò sóhun tó burú jáì, kò sọkún, kò sì fa wàhálà bá àwọn tó yí i ká.

Ómáa ń lọ sùn ní aago méjọ ìrọ̀lẹ́, lẹ́yìn tó kọrin fún ara rẹ̀ fún ìṣẹ́jú bí i mélòó kan, ó pa ojú rẹ̀ mọ́, ó sì sùn bí òkè tí tí di aago mẹ́fà àárọ̀. Pẹlupẹlu, o jẹ otitọ ti o yanilenu julọ pe lẹhin awọn oṣu diẹ akọkọ a le ranti igba mẹta tabi mẹrin nikan nigbati o ti ji ni alẹ. O jin ati ariwo ni oorun rẹ ti ko si ariwo tabi gbigbe ti o mu ki o ji.

Nigbati awọn ọmọde miiran ti o wa ni ile-ẹkọ jẹle-osinmi joko ni tabili ounjẹ owurọ wọn lati jẹ akara ati warankasi, akara ati bota, awọn akara oyinbo, ati bẹbẹ lọ, o mu apo eso rẹ jade ti o ti mu lati ile ati gbadun ni idakẹjẹ. Nigba ti a ba wa lori ibewo si awọn ọrẹ, o wo pẹlu aibikita pipe si awọn tabili tii ti o pọju ti o wa ni ayika eyiti eniyan joko ni ara wọn ati "gbadun" gbogbo iru awọn akara oyinbo ati awọn didun lete. Ko sọ ifẹ kan rara, paapaa nitori iwariiri, lati ṣe itọwo eyikeyi ninu wọn. O jẹ ni ọna yii pe gbogbo awọn ọmọde ti njẹ aise yẹ ki o dagba.

Iyawo mi, ẹniti Emi ko fi agbara mu awọn iwo mi, diẹdiẹ yiyipada eto ounjẹ rẹ nitori ọmọ rẹ ati ilera rẹ, ti di onijẹun ni kikun ati pe o ni itẹlọrun pupọ pẹlu ipo rẹ. Láti bẹ̀rẹ̀, ó fi ẹran sí lẹ̀ pátápátá, ó sì dín oúnjẹ tí kò ní ẹran kù sí ẹ̀ẹ̀kan tàbí méjì lọ́sẹ̀. Bi ọmọ naa ti dagba diẹ sii, awọn wọnyi ni a rọpo nipasẹ awọn poteto sisun diẹ ti a mu lẹẹkọọkan. Nikẹhin, awọn wọnyi paapaa ni a fi silẹ patapata nigbati ọmọ naa beere lọwọ rẹ ni ọjọ kan, "Kini olfato buburu yẹn lati ọdọ Mama?" Lẹ́yìn ìyẹn, ó mú òdì kejì búrẹ́dì tí n-í nrí n kan, èyí tó máa ń jẹ ní gbà mí ì pẹ̀lú ẹ̀fọ́, tí ọmọ náà kò rí.

ní torí náà, ó yẹra fún gbogbo oúnjẹ tí a sè. Ati pe gbogbo eyi ni a ṣe laisi wahala pupọ, ni kete ti a ti ṣe ipinnu ni itara. Nigbati ko ba si oorun ti ounjẹ sisun ninu ile, jijẹ aise di ọrọ ti o rọrun pupọ. Eyi ni ọna ti o yẹ ki gbogbo awọn obi ti o mọye ilera wọn ti o si nifẹ awọn ọmọ wọn.

Gbogbo iwa buburu ti eniyan ni abajade ti jinna

Njẹ

Jijẹ aise yoo lé jade kuro ninu papa gbogbo awọn iwa buburu miiran bii ọti-lile, mimu taba, afẹsodi oogun ati avarice. Awọn afẹsodi wọnyi ko le tẹle jijẹ aise mọ. Awọn iwa buburu wọnyi jẹ awọn satẹlaiti ti afẹsodi ounjẹ.

Nipa iṣẹgun ti jijẹ aise, alaafia pipẹ yoo wa ni ipari ni agbaye ati laarin awọn orilẹ-ede. Gbogbo iwa-ipa, ikorira, ọta, igberaga, owú ati, ni gbogbogbo, gbogbo awọn iwa buburu ti eniyan jẹ ọmọ ti jijẹ. Ní pa ì parun jí jẹ jí jẹ, ì fẹ́kúfẹ̀ẹ́ àwọn ènì yàn yóò balẹ̀, ọkàn wọn yóò di ọlá, ì gbésí -ayé yóò sì rọrù n débi pé àwọn ènì yàn kò ní jẹ́ ọ̀ranyàn mọ́ láti ya ẹran ara wọn ya tàbí tà ẹ̀rí ọkàn wọn fún ì dàrúdàpọ̀ ì pẹ̀pẹ̀.

Awọn Erongba ti onje yẹ ki o wa ni opin si awọn Rirọpo ti atubotan ounje nipasẹ awọn Adayeba Ọna ti ono

Jijẹ aise ni kikun jẹ ọna kan ṣoṣo lati gba eniyan laaye lọwọ awọn arun. Awọn iwọn-idaji ko ti fun ati pe kii yoo fun awọn abajade eyikeyi rara. Labẹ awọn ipo lọwọlọwọ ti jijẹ-jijẹ gbogbo awọn iṣiro ti o gba ti awọn iye ijẹẹmu ti awọn ounjẹ kan pato gbọdọ ṣe itọju bi ko si akọọlẹ. Laibikita ohun ti aisan naa jẹ, nigbati ibeere ti ounjẹ ba n jiroro a gbọdọ ronu nikan ni awọn ofin ti aise ati ti jinna, adayeba ati aibikita, mimọ ati ibajẹ. Awọn iṣeduro ti a ṣe ni gbogbo ọjọ lori redio, ninu awọn iwe iroyin ati nipasẹ awọn ọna miiran lori lilo awọn vitamin pato, awọn ohun alumọni ati awọn ọlọjẹ, ati alaye ti a fun lori awọn iye kalori wọn, jẹ patapata.

impracticable, asan ati ki o lewu, paapaa nigba ti won da lori awọn lilo ti oloro ati eranko onjẹ.

Nigbati o ba ṣe akiyesi awọn ohun-ini ti awọn nkan ijẹẹmu kọọkan, a ko gbọdọ ṣe aniyan ara wa rara nipa kini awọn vitamin pato tabi awọn eroja miiran wa ninu ounjẹ kan pato. O jẹ wiwa ti ko yipada ti gbogbo awọn oriṣiriṣi awọn eroja ni gbogbo ẹnu ti ounjẹ ti o gbọdọ jẹ dandan. Nitorinaa, a gbọdọ ṣọra pe ko si ọkan ninu awọn eroja ti o wa ninu ounjẹ ti a jẹ. Eyi jẹ ọran nigba ti a ba jẹ eyikeyi ounjẹ ẹfọ aise, lakoko ti o jẹ pe ninu ounjẹ ti a sè wọn ko si ni ẹgbẹẹgbẹrun wọn.

Fun awọn ọgọrun ọdun ni ipari, ẹgbẹẹgbẹrun awọn alamọja ti ṣe awọn oogun ounjẹ wọn pato iwadi. Ṣugbọn bi wọn ti ṣe akiyesi awọn iṣoro keji nikan ti wọn ko ṣe akiyesi awọn ibajẹ ti ina idana ṣe, awọn iwadii wọn ti kuna lati mu awọn abajade ti o fẹ jade ati, paapaa paapaa, nitori ọpọlọpọ awọn itakora wọn, wọn ti jẹ ajalu fun ẹda eniyan. . Paapaa awọn ajewewe, ti a le rii bi awọn ilọsiwaju julọ laarin wọn, ko farada ibajẹ ti ina ti o ṣe nikan, ṣugbọn wọn tun farada pẹlu lilo akara funfun ati suga ti a ti fọ, ti ko ni gbogbo awọn eroja ti o niyelori. Bibẹẹkọ, o gbọdọ jẹwọ pe ni iṣẹgun ti awọn afẹsodi eniyan, awọn onjẹjẹ ti kọja ọna giga julọ. Gbigbe ti o nira julọ ni yiyọ kuro ninu ẹran, lẹhin eyi rirọpo ounjẹ ti ko ni ẹran nipasẹ awọn ounjẹ aise jẹ igbesẹ kekere kan, botilẹjẹpe nipasẹ igbesẹ kekere yii ni wọn gbọdọ de ibi-afẹde ikẹhin wọn. Ní torí náà, ó yẹ kí a retí pé kí àwọn ẹlẹ́jẹ̀ẹ́jẹ́ ti gbogbo òjijì èrò yóò tẹ́wọ́ gba àwọn ìlànà ti jí jẹun, kí wọ́n sì kóra jọ sábẹ́ àsí á kan náà, kí wọ́n lè fi ìpì lẹ̀ ìgbésí ayé aláyọ̀ tí ó ti jẹ́ àlá ìran ènìyàn.

Gẹgẹbi amoye ni awọn ounjẹ ounjẹ, orukọ nla ti gba ni Amẹrika nipasẹ G. Hauser. Ṣugbọn paapaa Hauser, ti o ni ilọsiwaju bi o ti wa ni afiwe pẹlu awọn onimọran ounjẹ miiran, ko ṣe akiyesi ipalara ti o ṣe nipasẹ sise ati pe o gbiyanju lati mu awọn ibajẹ ti a ṣe ni ibi idana pada nipasẹ awọn iwe-aṣẹ. Jẹ ki a ro pe imọran rẹ fun iṣẹju diẹ

le sin diẹ ninu awọn wulo idi. Sugbon nibo ni osise, alagbase oko tabi eniyan lasan wa ni igboro lati wa owo egberun dola ti o gbodo san lati gba alaye nipa iye molaasi dudu ti o gbodo mu ni aro, iye iwukara ni irole. , tabi bi ọpọlọpọ ẹgbẹrun sipo ti vitamin kan pato ti o gbọdọ gbe ni gbogbo ọjọ?

Eyi kii ṣe ọna ti o tọ. O jẹ dandan lati mọ gbogbo rẹ agbaye ni kikun bi o ti ṣee ṣe pẹlu awọn ohun elo aise ti ara eniyan, lati yipada ni ipilẹṣẹ awọn isesi ijẹẹmu ti o wa ati lati da duro si awọn iṣeduro ti awọn ounjẹ kan pato ati awọn vitamin kọọkan.

Àwọn ọkùnrin oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì mọ̀ pé kò sẹ́ni tó ń jẹ oúnjẹ búrẹ́dì , ì rẹsì dí dán tàbí ẹran tó lè máa gbé pẹ́ tí tí . Sugbon eniyan lasan ko mo eleyi. Ni ero rẹ, awọn ounjẹ wọnyi pese ounjẹ to dara julọ. Báwo la ṣe lè mú un dá wa lójú pé lábẹ́ agbára àwọn àyí ká ipò tàbí ní pasẹ̀ ì dààmú ipò òṣì , ẹnì kan kì yóò fi ì wà òmù gọ̀ bọ́ ara rẹ̀ àti àwọn ọmọ rẹ̀ sórí àwọn oúnjẹ yẹn nì kan, kò sì ní ba ara rẹ̀ jẹ́ ní torí àbájáde rẹ̀? Paapaa onimọ-jinlẹ olokiki julọ, ti o mọ bi o ti mọ gbogbo koko-ọrọ naa, ko le koju itara ti ojukokoro rẹ ati pe o jẹ ọpọlọpọ awọn nkan eegun wọnyẹn ti o fi pa ararẹ laiyara ṣugbọn dajudaju, o si pa ara rẹ ni kete nipasẹ ọna akàn tabi ikọlu ọkan. Nitoribẹẹ, ko to, lati tan awọn ero wọnyi sinu awọn iwe nikan; o jẹ dandan lati se koriya fun awọn ara to dara ti ipinle lati ṣe agbekalẹ ipilẹ, awọn ayipada ti a gbero sinu awọn isesi ijẹẹmu ti awọn eniyan. Awọn igbese ti n ṣiṣẹ ni a gbọdọ ṣe lati ṣe idinwo diẹdiẹ egbin nla ti awọn eroja ijẹẹmu ati lati ṣe iwuri fun lilo awọn ounjẹ aise ati alailẹgbẹ. Idi ti o kẹhin ti gbogbo iru ounjẹ jẹ jijẹ aise, nigbati ọrọ naa "ounjẹ" padanu itumọ rẹ ti o si fun ni aaye si ikosile Ijẹunjẹ adayeba tabi Awọn ohun elo Aise Aise fun ile-iṣẹ eniyan.

Lilo Awọn vitamin Artificial ati Awọn ohun alumọni Gbọdọ Jẹ Duro

Awọn iwọn ojulumo ti awọn eroja ounjẹ ti o wa ninu awọn ounjẹ adayeba yatọ pupọ, ni ori pe ni ilodi si miligiramu kan ti ipin kan o le jẹ ẹgbẹrun kan miligiramu kan ti ipin keji ati miligiramu kan ti miligiramu kan ti idamẹta. Ṣugbọn ohun elo ti o ṣe iwọn miligiramu kan miligiramu kan ṣe pataki fun ile-iṣẹ eniyan bii iwọn miligiramu kan. Bayi, lakoko sise o jẹ deede awọn eroja ti o wa ni awọn itọpa kekere nikan ti o run ni apẹẹrẹ akọkọ.

Ẹnikan le ṣe iyalẹnu idi ti iru awọn ohun elo aise ti o ni abawọn ti ile-iṣẹ eniyan ko dawọ ṣiṣẹ ni ẹẹkan, bi ile-iṣẹ lasan yoo ṣe, ṣugbọn tẹsiwaju awọn iṣẹ rẹ fun igba pipẹ, nitorinaa yori awọn eniyan si ipari aṣiṣe pe ohunkohun ti o ba tẹlọrun wọn jẹ ounjẹ ounjẹ. .

Otitọ ọrọ naa ni pe ara eniyan kii ṣe lasan ile-iṣẹ. O jẹ agbaye ti o tobi pupọ pẹlu awọn ọgọọgọrun awọn olugbe, awọn ile-iṣelọpọ ainiye, ọpọlọpọ awọn ajo, awọn eto, awọn ile itaja, awọn ifiṣura, ati bẹbẹ lọ. Paapa ti ko ba gba ounjẹ eyikeyi rara, o tun le pa ararẹ laaye titi di 70 ọjọ tabi paapaa diẹ sii nipa pipe si lilo awọn ifipamọ ti o fipamọ.

Lẹhin titẹ si ara-ara, awọn ounjẹ ti pin kaakiri jakejado ara eniyan nipasẹ alabọde ẹjẹ ati ọkọọkan awọn sẹẹli gba awọn nkan ti o baamu si eto ati pataki rẹ. Ṣugbọn awọn sẹẹli ti awọn keekeke ati awọn ẹya ara ko gba nkankan lati diẹ ninu awọn nkan ti o bajẹ ti o wa ninu ounjẹ ti o jinna ni iru awọn iru kekere ti a le kà si awọn ika ọwọ eniyan. Wọn tẹsiwaju lati duro, ninu ebi ati aini, titi oluwa wọn yoo fi na awọn ika ọwọ rẹ lati ran ara rẹ lọwọ si apakan ti alubosa, ẹfọ alawọ ewe tabi eso.

Eniyan ko ni rilara ebi ti awọn sẹẹli kọọkan bi, laibikita ebi nla ti awọn sẹẹli glandular ati Organic, ikun rẹ kun, afẹsodi rẹ ti ni itẹlọrun, oun funrarẹ ni akoonu. Ṣùgbọ́n àkóónú púpọ̀ sí i ni asán, aláìṣiṣẹ́mọ́ àti àwọn sẹ́ẹ̀lì aláìṣiṣẹ́mọ́, tí wọ́n fi ìwọra jẹ “àwọn ohun èlò ìkọ́lé tí ó ní ìwọ̀ntúnwọ̀nsì” tí ó bára mu.

si awọn ẹya wọn ati "agbara ati fi agbara" ara nipasẹ jijẹ olopobobo rẹ.

Eyi ni idi ti pẹlu 50-60 kilo ti superfluous, awọn sẹẹli ti ko wulo, ti a pe ni ilera, ti o lagbara ati ti o lagbara ko ni diẹ ninu awọn ọgọrun giramu ti nṣiṣe lọwọ, awọn sẹẹli pataki, nipasẹ eyiti ọkan tabi miiran ti awọn keekeke rẹ le ṣiṣẹ nigbagbogbo. ati iṣelọpọ awọn ọja ti ko ni abawọn. Niwọn igba ti awọn keekeke ati awọn ẹya ara ko ti ni idinku awọn iyokù ti o kẹhin ti awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ, ọkunrin kan ni anfani lati fa lori aye rẹ bakan; ṣugbọn nigba ti wọn ba ti lo nikẹhin, iku di eyiti ko Lẹhinna eniyan "ti o ni itelorun," "agbara" ati "alagbara" naa ku nipasẹ ti ebi pa awọn keekeke ati awọn ẹya ara rẹ. Fun apẹẹrẹ, awọn sẹẹli ọkan padanu agbara pataki ati riro fun ṣiṣe awọn ihamọ deede. Ọkàn naa gbiyanju lati fipamọ ipo naa nipa jijẹ nọmba awọn sẹẹli rẹ, nitori abajade eyiti o pọ si pẹlu awọn sẹẹli ti a ṣẹda lati awọn ọlọjẹ ẹranko ati akara funfun. - Ṣugbọn eyi ko ni anfani, nitori pe awọn sẹẹli wọnyi ko ni agbara lati ṣe iṣẹ eyikeyi ti o wulo ati pe ko pẹ diẹ ṣaaju ki eto-ara naa dẹkun lilu lapapọ.

A ko mọ pato, bawo ni ọpọlọpọ awọn oriṣiriṣi awọn eroja lọ si sise ọkà ti alikama tabi ti eyikeyi ara ewebe miiran. Jẹ ki a mu arosọ kan, nọmba isunmọ, sọ 10,000. Nipa awọn ofin alakọbẹrẹ julọ ti iseda a yẹ ki o ni lati ronu pe awọn ohun elo aise pataki fun ile-iṣẹ eniyan ni o ni awọn nkan oriṣiriṣi 10,000, ati ni ipese awọn ohun elo wọnyẹn o ṣe pataki lati ṣe akiyesi ni pato pe ọkan tabi miiran ti awọn eroja kii ṣe. ti ko si.
Eyi jẹ eto ti ara julọ fun ṣiṣe idaniloju iṣẹ deede ti ile-iṣẹ eniyan.

Bayi jẹ ki a wo bi topsy-turvy awọn dietetics ti yi jinna-njẹ ọjọ ori jẹ. Awọn ọkunrin gbe iparun nla ti awọn nkan pataki wọnyẹn ti wọn si tọju ara wọn pẹlu awọn orisi diẹ ti awọn eroja wọn.

Lẹhin awọn ọdun ti iwadii irora awọn onimọ-jinlẹ rii pe awọn iru nkan 1015 nikan lo wa ninu warankasi, bota, ẹdọ tabi ọpọlọ. Ọkan yoo ti nireti pe wọn jẹwọ pe nitori abajade iṣẹ pipẹ wọn ti wọn rii pe iru ati iru awọn ounjẹ bẹẹ jẹ 10-15 nikan.

iru ibajẹ, aiwọnwọntunwọnsi, ti nso majele, ibajẹ ati awọn nkan ti o ku, ati ti awọn eroja ti o ṣẹda awọn ohun elo aise wa, awọn oriṣiriṣi 9990 ko si ati, nitorinaa, awọn ounjẹ wọnyẹn jẹ aipe, ipalara ati ewu ti lilo wọn bi awọn ounjẹ ko gbọdọ jẹ niyanju nipa enikeni. Ṣugbọn dipo, wọn ṣalaye ọkan nipasẹ ọkan awọn orukọ ti gbogbo awọn nkan ti wọn ti ṣakoso lati rii ninu awọn ounjẹ ounjẹ, wọn ṣe apejuwe awọn iṣẹ wọn ni kikun ni ounjẹ ati, lẹhin ti ṣe iṣiro awọn ohun-ini wọn, wọn ṣeduro wọn bi awọn ounjẹ "anfani". Kii ṣe ọrọ kan ni wọn mẹnuba nipa isansa ti ẹgbẹẹgbẹrun awọn eroja ti ounjẹ, tabi wọn ko sọrọ nipa ipa wọn ninu ounjẹ tabi awọn abajade ajalu ti o tẹle isansa wọn nigbagbogbo.

Sibẹsibẹ, awọn ero wọnyi jẹ awọn abala pataki ti ibeere naa.

O gbọdọ gbe ni lokan pe ọpọlọpọ jẹ awọn iṣẹ ti aise awọn ounjẹ ti o wa ninu ẹda ara ti paapaa ti eniyan ba mọ gbogbo wọn nipasẹ iṣẹ iyanu kan, gbogbo igbesi aye kii yoo to fun apejuwe wọn lasan. A gbọdọ ka bi ọkan ninu awọn ofin alakọbẹrẹ ti ijẹẹmu ni otitọ pe ko si ohun elo ti o ni ounjẹ ti o le ṣe iṣẹ fun idi otitọ rẹ ti o ba mu ni ipinya, yato si gbogbo rẹ.

Nigbati ọkan ba tọka si paapaa si onimọ-jinlẹ olokiki julọ ti o wa ko si wa kakiri ti eyikeyi vitamin ninu awọn funfun akara ti o je, o retorts, lai awọn kere beju, ti o tun je onjẹ ti o ni vitamin Pẹlu dogba idalare kan biriki le dubulẹ rẹ biriki ni gbogbo ọjọ ki o si gbé odi rẹ soke lai eyikeyi amọ, ati ki o si. jiyan wipe nibẹ ni o wa igba nigbati o nlo amọ, ju. Iru ifọju ti o fa nipasẹ afẹsodi ounjẹ.

Kini akara funfun ti kii ba sitashi, suga, awọn ọra, awọn ọlọjẹ ati ọpọlọpọ awọn iyọ ti o ku - ni awọn ọrọ miiran, nikan ni ẽru ti ko ni igbesi aye ti diẹ ninu awọn ohun elo 10,000 ti o ṣẹda awọn ohun elo aise wa? Kini suga ti a ti yo ti ko ba jẹ ọkan ninu awọn 10,000 ti o wa loke? Kini eran ti ko ba jẹ awọn ọlọjẹ ti o ni majele ati awọn itọpa ti awọn nkan ti o bajẹ diẹ? Sí bẹ̀, ènì yàn ń fi àwọn nǹkan dí ẹ̀ wọ̀nyí kún ikùn rẹ̀ ó sì fi ẹgbẹẹgbẹ̀rún àwọn oúnjẹ tí ó ṣe pàtàkì gan-an pàdánù ẹ̀yà ara rẹ̀. Niti awọn rudurudu ti o waye ti o wa ninu awọn ẹya ara rẹ, ọkan le dagba

diẹ ninu awọn imọran nipa lilo si awọn ile-iwosan tabi ṣe ayẹwo awọn apejuwe ninu awọn iwe-ẹkọ iṣoogun. Bawo ni o ṣe le fa iru awọn abuku ẹru, awọn egbò ati ọgbẹ, ti kii ṣe nipasẹ aini awọn ounjẹ ti o ga julọ?

Botilẹjẹpe awọn onimo ijinlẹ sayensi ti ṣe awari awọn iru 40-50 nikan ti awọn ẹgbẹẹgbẹrun awọn eroja ti ounjẹ, apakan nla ti awọn iwe iṣoogun ti yasọtọ si apejuwe awọn ipa ti awọn nkan yẹn, eyiti o tun jẹ ipilẹ ti ọpọlọpọ awọn iṣẹ iṣoogun miiran. Yato si, apapọ titobi ti awọn idasile iṣowo ti tan jakejado gigun ati ibú agbaye fun iṣelọpọ ati pinpin awọn nkan yẹn.

Mí sọgan yí nukun homẹ tọn do pọ́n lehe ninọmẹ lọ na yin eyin, kakati nido yin 40-50 tòmẹnu enẹlẹ, lẹnunnuyọnẹntọ dodinnanu tọn lẹ tindo kọdetọn dagbe to gbèdopo nado mọ 400 kavi 500, ma nado dọho gando 4 000 kavi 5000 wunmẹ voovo lẹ go. Ódà bí i pé ọkùnrin òde òní ti pàdánù ì dúróṣinṣin àwọn ohun èlò gidi tí a ní lò fún ara rè̩; boya wọn ko wa ni ọwọ rẹ lẹsẹkẹsẹ tabi o rii pe ko ṣee ṣe lati gba wọn. Nitorina o ni lati wo gbogbo igun ati igun lati wa wọn ni ọkọọkan lati le ni itẹlọrun awọn iwulo ti ara rẹ. Awọn onimo ijinlẹ sayensi ṣe akiyesi bi imọ-jinlẹ nikan awọn nkan wọnyẹn ti awọn agbekalẹ eyiti a mọ si wọn ati ti a tẹ sinu awọn iwe. Bi wọn ko ti ni imọ ti awọn agbekalẹ pipe ti awọn nkan ti oka alikama kan, wọn ko rii ohunkohun ti imọ-jinlẹ ninu rẹ. O jẹ ohun elo "wọpọ" ti o rọrun lati gba, lọpọlọpọ nibi gbogbo ati pe gbogbo eniyan mọ. Ṣugbọn o jẹ ọrọ ti o yatọ pupọ nigbati wọn ṣaṣeyọri ni ṣiṣewadii eroja ti ounjẹ tuntun ati wiwa agbekalẹ rẹ. Lẹhinna o di ijinle sayensi; Awari rẹ jẹ iyin bi iṣẹgun nla ni aaye oogun ati, kini diẹ sii, o ṣafihan itara tuntun ati itara sinu awọn ile-iṣelọpọ, awọn ile elegbogi ati awọn ile-iwosan. Ati pe eyi jẹ gbogbo nitori pe eniyan ko fẹ lati fi akara funfun rẹ silẹ.

Ohunkohun ti o le ṣe, awọn eniyan gbọdọ gba nikẹhin pe ọna kan ṣoṣo lati yọ arun kuro ni akọkọ lati fi opin si muna ati lẹhinna lati ṣe idiwọ lapapọ iparun ti awọn eroja ounjẹ wa.

Ni ipari yii, awọn ara ti o ni iduro gbọdọ ṣe ikede itagbangba ati ki o gbọdọ ya lọwọ igbese lati se awọn ibi-iparun ti

nutritive eroja. Wọn gbọdọ gba awọn orişirişi awọn ounjẹ tuntun lati awọn apopọ ti awọn ounjẹ aise ati ṣeduro wọn si gbogbo eniyan, eyiti awọn aṣa ijẹẹmu rẹ yoo ṣe awọn ayipada diẹdiẹ. Bi abajade, awọn aisan ti o npa eniyan ni bayi yoo jẹ imukuro ni ilọsiwaju ati pe eto-ọrọ aje nla kan yoo ni ipa ninu iye owo igbesi aye wa.

Whẹpo mí do lẹzun mẹhe nọ dù núdùdù whèjai tọn lẹ, whẹndo mí tọn nọ dù akla dopo egbesọegbesọ, ṣigba todin, alikun dopo nọ nọ̀ na mí na azán ṣinatọ̀n jẹ 10. Lori ounjẹ ti akara funfun ti emi yẹ ki o ti ku tipẹtipẹ, ṣugbọn ọpẹ si alikama ti n funni ni igbesi-aye ti Mo tun wa laaye, ati pe Mo ni idaniloju pe Emi yoo wa laaye fun o kere ju ọdun 40-50 miiran.

Ifiwera Laarin Ilera ti Jijẹ Aise ati Awọn ọmọde ti o jẹ jijẹ jẹ Awọn ọna Ti o dara julọ ti Imudaniloju Ipalara ti o wa nipasẹ jijẹ Ounjẹ Din

Awọn ilana gbọdọ kọkọ gba ni awọn ile-itọju ọjọ, awọn ile ọmọde, awọn ile-iwosan ati ile ounjẹ, ati pe lẹhinna wọn yẹ ki o jẹ olokiki nipasẹ ikede laarin gbogbo eniyan. Pẹ̀lú irú àwọn òkodoro òtí tọ́ tí ó ṣe kedere tí kò sì ṣeé já ní koro, gẹ́gẹ́ bí mo ti sọ, a ní ì rètí pé àwọn oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì tí ó ní òye yóò bẹ̀rẹ̀ sí ṣiṣẹ́ lẹ́ẹ̀kan náà. Ṣugbọn ti wọn ba fẹ lati ni ẹri nja siwaju, Mo daba idanwo atẹle. Jẹ ki awọn ọmọ inu ọkan ninu ile awọn ọmọde pin si awọn ẹgbẹ dogba meji, ọkan ninu eyiti o yẹ ki o jẹun nipasẹ awọn ọna iṣoogun lọwọlọwọ, ekeji ni a gbe soke nipasẹ awọn ipilẹ ti jijẹ aise. Lẹhinna jẹ ki a fi ilera awọn ẹgbẹ mejeeji ṣe afiwe pẹlu ara wọn. Emi ko ni iyemeji ohunkohun ti o tọ lati ibẹrẹ o yoo han si gbogbo agbaye eyiti ninu eto meji), ti ounjẹ jẹ otitọ ijinle sayensi ati omoniyan. Awọn abajade kanna ni a le gba nipa didaṣe ọna fun imularada awọn alaisan ile-iwosan.

Ọpọ̀ àwọn aláì gbàgbọ́ lè tako ì dánwò náà lórí ilẹ̀ pé ó jẹ́ ẹ̀ṣẹ̀ tàbí ì palára láti ṣe irú "àdánwò" bẹ́ẹ̀ lórí àwọn ọmọdé.
Bibẹẹkọ, ti iru awọn eniyan bẹẹ ba ronu diẹ jinlẹ, wọn yoo rii pe kii ṣe idanwo lati daabobo igbesi aye ati ilera ọmọde nipa fifun u pẹlu ikojọpọ pipe ti awọn eroja nutritive mimọ ti a pinnu.

nipa iseda fun eda eniyan oganisimu. Awọn idanwo gidi ni awọn idanwo ti ko ni eniyan ti o ṣe labẹ itanjẹ ti imọ-jinlẹ pẹlu awọn orișirişi awọn nkan sintetiki ti a ko mọ ni ile-iyẹwu sibẹsibẹ, nitori abajade eyiti awọn miliọnu awọn ọmọde lọ kuro ni igbesi aye ni igba ewe wọn, ti nlọ awọn obi wọn ni kikoro. ibinujẹ. Awọn idanwo jẹ awọn iṣẹ ṣiṣe ti o ṣere pẹlu ilera eniyan nipasẹ awọn ounjẹ ati awọn majele 1,001 ti o bajẹ ati ṣẹda awọn aarun tuntun. Awọn aisan wọnyi ni a npè ni awọn arun ti ọlaju, laisi rilara itiju ti o kere julọ ni iru "ọlaju" ati laisi afihan pe awọn ipo ti o bi iru awọn arun le jẹ orukọ aimọkan, apanirun tabi barbarism, ṣugbọn kii ṣe ọlaju.

Awọn ile-iṣẹ Imọ-jinlẹ ati Awọn ara Ipinle Lodidi Gbọdọ Ṣayẹwo Isoro ti Jijẹ Raw Laisi Siwaju sii

Idaduro

Mo ti dabaa ipilẹṣẹ kan ati ni akoko kanna ọna ti o rọrun pupọ ati ẹda ti eyiti eniyan yoo gba ominira kuro ninu gbogbo aisan lori ilẹ. Eyi jẹ ọrọ pataki pupọ si eyiti gbogbo awọn onimọ-jinlẹ, awọn dokita, awọn oye ati awọn ara ipinlẹ lodidi gbọdọ fun ni akiyesi lẹsẹkẹsẹ. Wọn gbọdọ jẹri ni gbangba pe Mo jẹ aṣiṣe ninu awọn iwo mi ati tako wọn nipasẹ awọn adanwo ipilẹ, tabi wọn gbọdọ jẹrisi otitọ wọn ati gbe awọn igbesẹ pataki lati fi wọn sinu adaṣe. Ni pataki, ti aibikita tabi ipalọlọ eyikeyi ba jẹ afihan nipasẹ awọn dokita, gbogbo eniyan le tumọ bi ọran ti o han gbangba ti aifẹ ni apakan wọn lati yago fun awọn arun, ki aaye tabi iṣẹ abẹ wọn le dinku. Tikalararẹ, Emi ko gbagbọ pe eyi jẹ otitọ ni gbogbogbo, nitori pe eniyan diẹ le jẹ alaanu; ṣugbọn awọn dokita gbọdọ funni ni ẹri ti o daju pe wọn ni ipinnu ti o ga ati ọlọla ju ṣiṣe owo lọ, ati pe ohun wọn jẹ, ni otitọ, iṣẹ si imọ-jinlẹ, iṣẹ si eniyan.

Awọn dokita ọlọla, ti gbogbo eniyan ati altruistic de ibi-afẹde wọn nipasẹ gbigba jijẹ aise, lakoko ti o jẹ aibikita, amotaraeninikan ati awọn dokita ojukokoro rii ninu rẹ isonu ti ara ẹni wọn. Iṣoro ti a fi ẹsun ti yiyipada awọn aṣa ti o jinlẹ le ṣiṣẹ nikan bi awawi alailoye si

bò awọn ire ara ẹni ti awọn eniyan buburu ni ipọnle. Iwadii jijẹ aise jẹ aye ti o dara julọ lati ṣe iyatọ ọlọla lati aibikita, ti o dara lati ibi, ọlọgbọn lati alaigbọn.

Ko si iṣẹ-ṣiṣe ti iye eniyan ti o tobi ju ti itankale jijẹ aise. Ó pọndandan láti ru gbogbo ì ran ènì yàn dì de láti inú oorun tí ó ti wà fún ọ̀pọ̀ ọ̀rúndún, láti la ojú rẹ̀, láti gbọ̀n ọ́n kúrò ní nú ì dààmú rẹ̀, kí a sì tú u sí lẹ̀ kúrò lọ́wọ́ alaburuku rẹ̀. Awọn ọlọrọ gbọdọ ṣetọrẹ owo wọn si idi yii; awọn ọlọgbọn opolo wọn. O ṣe pataki lati ṣe agbekalẹ awọn awujọ, ṣeto awọn ẹgbẹ, gbejade awọn iwe iroyin ati awọn iwe titẹ.
Pẹlupẹlu, o jẹ dandan lati kọ sanatoria nla pẹlu gbogbo awọn ohun elo fun isinmi, awọn ere idaraya ati awọn ere idaraya, ati nipasẹ "ẹwọn" oṣu diẹ lati mu larada, lati sọji, lati yọ kuro ninu awọn ikorira iparun, ati lati ṣe iranlọwọ ati tan imọlẹ awọn eniyan yẹn. ti ko ni alaye pataki ati agbara ifẹ. O wulo pupọ ati iwunilori lati fi owo ati agbara fun idi yii ju kikọ awọn ile ti ko wulo ti a ko nilo bii ile ijọsin tabi ile-iwe ati awọn ile-iwosan. Jijẹ aise jẹ okuta-ifọwọkan nipa eyiti a le rii daju iru ọgbọn ti o jẹ looto ni ini ti ominira ati idajọ ainidi, tabi eniyan wo ni o nifẹ si ilera ati alafia ti gbogbo eniyan. O wa ninu awọn lẹta wura ti itan yoo ṣe igbasilẹ orukọ iru awọn eniyan bẹẹ.

Kò Jẹ Ẹ̀ṣẹ̀ Lati Sọ Òtí tọ́

Àwọn kan ń fẹ̀sùn kàn mí pé mo ní ahọ́n tó mú. Ní gbà tí mo bá pe àwọn apànì yàn, àwọn adẹ́tẹ̀ àti àwọn ọ̀daràn, èmi kò fi ẹ̀sùn kàn mí ; Òtí tọ́ lásán ni mò ń sọ, kí korò bí òtí tọ́ yẹn ti rí .
Ní gbà tí ì yá kan bá fi oúnjẹ gbí gbóná kún ẹnu ọmọ ọ̀wọ́n rẹ̀ ní pasẹ̀ ọwọ́ ì ṣọ́ra ara rẹ̀, ó máa ń ba ẹ̀yà ara ọmọ rẹ̀ jẹ́, ó sì mú un lọ sí nú àì sàn àti ikú. Nigbati dokita kan mura ounjẹ ti "ounjẹ" ati awọn ounjẹ "rọrun digestible" fun awọn ọmọde kekere ati

ṣe ilana awọn oogun ti awọn vitamin atọwọda ni laibikita fun ẹfọ ati eso, o ṣe ẹṣẹ paapaa ti o tobi julọ.

Lojoojumọ ni mo ṣe akiyesi bi, nipa irony ajeji ti ayanmọ, awọn alailagbara ati awọn alaisan ṣe akiyesi bi arowoto awọn nkan ti o jẹ okunfa awọn aisan wọn, ti wọn si jẹ wọn jẹ pẹlu ì wọra, lakoko ti, ni ilodi si, wọn yẹra pẹlu ẹru nikanṣoṣo awọn nkan (awọn ẹfọ aise ati awọn eso) ti o le mu wọn pada si ilera, nitori wọn ka wọn si bi idi ti awọn ipọnju wọn. Àràádọ́ta ọ̀kẹ́ ẹ̀mí ni a fi rúbọ ní torí ì ròнú tí kò tọ́ yì í . Eniyan ti o wọ inu ijinle kikun ti ajalu ko le wa ni tutu ati alainaani laelae.

Ko si Ofin Idankan duro Lodi si awọn iparun ti awọn Awọn ohun elo Aise Ti a pinnu fun Ile-iṣẹ Eda Eniyan

Nigba ti a diẹ abawọn ba de si imọlẹ ninu awọn to dara iwontunwonsi ti awọn Awọn ohun elo aise ti a pese si ile-iṣẹ ti agbegbe kan, awọn eniyan ti o ni iduro ni a fi ẹsun aibikita ati mu wa si iwe, lakoko ti awọn ti o ṣe agbere pupọ julọ ninu awọn ohun elo aise ti o ṣe pataki fun iṣẹ to dara ti ile-iṣẹ eniyan nigbagbogbo lọ laisi ọfẹ. Ni ọgọrun ọdun ti ilosiwaju ijinle sayensi, alaimọ ati aṣiwere eniyan ni ẹtọ pipe lati wa awọn ọna tuntun ti ibajẹ awọn ounjẹ adayeba, ati lati ṣajọ ati pese fun tita awọn ounjẹ ẹlẹgàn julọ. Ṣugbọn ohun ti o jẹ ajeji ni pataki ni otitọ pe onimọ-jinlẹ nla naa, onimọ-jinlẹ nla, ti o ti fi igbesi aye rẹ si iwadii awọn iṣẹ ti ẹda ti awọn sẹẹli alãye, tabi onimọran ounjẹ, ti ipinnu olori rẹ ninu igbesi aye rẹ ni iṣẹ jade ninu Ounjẹ ti o dara julọ fun eniyan, ra okiti ti iru awọn nkan ti o bajẹ ati fifun wọn si awọn sẹẹli rẹ, pẹlu aibikita ati aibikita ti o ga julọ, ti itọsọna nipasẹ awọn aṣẹ ti palate rẹ nikan.

Ni oju akọkọ o dabi aigbagbọ pe a le gba ara wa laaye gbogbo awọn aisan nipasẹ jijẹ aise. Ṣugbọn titobi ti idalaba wa ni otitọ pupọ pe "aigbagbọ" ni irọrun di otitọ ti o pari. Iṣoro ti ifasilẹ-afẹsodi ounjẹ ko gbọdọ gba bi idiwo si riri ti apẹrẹ ti

aise-jẹ; ní òdì kejì ẹ̀wẹ̀, ó gbọ́dọ̀ jẹ́ òṣù wọ̀n láti dí wọ̀n agbára ọ̀tá sí ì ran ènì yàn, ó sì gbọ́dọ̀ sún wa láti ṣe gbogbo ì sapá láti ṣèdí wọ́ fún wí wọlé irú ẹ̀dá adẹ́rù jẹ̀jẹ̀ kan bẹ́ẹ̀ sí nú ẹ̀yà ara ọmọ tí a ṣẹ̀ṣẹ̀ bí . Kódà àwọn tó bá rí i pé ó ṣòro fáwọn fúnra wọn láti pa oúnjẹ tí wọ́n ti sè tì , tí wọ́n sì ń tẹra mọ́ ì wà ì bàjẹ́ wọn, gbọ́dọ̀ fì dí òtí tọ́ múlẹ̀, àti ní torí ì ran tí ń dì de àti ọjọ́ iwájú aráyé, wọ́n gbọ́dọ̀ jà fún ì ṣẹ́gun òtí tọ́ yẹn ní pa wí wàásù . ati ṣalaye awọn ilana ti jijẹ aise ati nipasẹ gbogbo awọn ọna miiran ti o wa.

Nitoribẹẹ, fun awọn eniyan ti o ni ironu ati sẹhin ti o ti wa ni irrevocably abosi ni ojurere ti jinna onjẹ ati oloro awọn ilana ti aise-njẹ ni o wa jina ju to ti ni ilọsiwaju, sugbon loni a gbe ni agba aye, ati ki o ko ni Aringbungbun ogoro, nigbati gbogbo onitẹsiwaju ero tabi nla kiikan wà fun odun inunibini si nipasẹ alaimokan. Loni, ibeere iwalaaye tabi iparun iran eniyan ni a gbe siwaju wa. Iṣiyemeji jẹ aiṣedeede.

Jijẹ Raw Ṣe idaniloju Awọn anfani Pupọ ni gbangba Aje ati ki o ji awọn Standard ti Ngbe Orisirisi awọn Igba

Ohun aigbagbọ opoiye ti eroja ti wa ni run lori ina ati nipasẹ ọpọlọpọ awọn fọọmu ti peeling, isọdọtun ati sisẹ. Fun apẹẹrẹ, a le sọ pe 100 giramu ti alikama ti o hù ni iye ti o tobi ju ti akara funfun ti a gba lati kilogram kan ti alikama.
Bakan naa ni otitọ fun gbogbo awọn oriṣiriṣi agbado, awọn eso, ẹfọ ati awọn eso. Ti a ba pese gbogbo awọn ounjẹ ti ẹranko loni, awọn ẹfọ ti a ṣe ni agbaye yoo ni anfani lati jẹun funrararẹ ni ọpọlọpọ igba awọn olugbe agbaye ti o wa lọwọlọwọ, ti o ba jẹ pe wọn jẹ ni ipo aise. Itumọ gidi ti jijẹ aise yoo di oye diẹ sii, nigba ti a ba ronu ti iṣẹ, akoko ati owo ti eniyan n padanu ni iparun awọn ounjẹ wọnyẹn, ati lẹhinna gbero gbogbo rẹ.

awọn inawo iṣoogun ti o jẹ mejeeji nipasẹ awọn oriṣiriṣi awọn ile-iṣẹ ti ilera ati nipasẹ gbogbo eniyan ni ireti imukuro awọn iparun ti o mu wa ninu awọn ẹya ara wa nipasẹ iparun awọn ounjẹ ara-ara wọnni. Mo setan lati ṣe afihan otitọ ti awọn alaye mi nipasẹ awọn ẹri ti o daju si ẹnikẹni ti o le fẹ lati ni awọn alaye siwaju sii lori koko-ọrọ naa. Ì tàn kò ní dárí ji àwọn tó ń bójú tó àwọn aláṣẹ tí wọ́n ṣàì bì kí tà ní nú ọ̀ràn yì í , tí wọ́n sì ti etí wọn sí àwọn òtí tọ́ tí ń sunkún wọ̀nyí kí wọ́n bàa lè dá àwọn àṣà ì bí lẹ̀ wọn láre.

Awọn idi meji pere le wa fun kiko wọn lati gba awọn ilana ti jijẹ aise. Boya wọn gbọdọ kede pe wọn fẹran lati fi aaye gba aye ti awọn arun ju lati “filọ” eniyan “awọn idunnu” ti awọn ounjẹ ti a ti jinna ati lati fi aye silẹ lati fi sinu adaṣe gbogbo lẹsẹsẹ ti “awọn aṣeyọri imọ-jinlẹ” ti o waye bi abajade. ti ọpọlọpọ iṣẹ àṣekára tabi, nipasẹ awọn iṣẹ ti awọn ipilẹ igbeyewo dabaa nipa mi, nwọn gbọdọ fi mule pe, jina lati freeing eniyan lati arun, aise-njẹ kosi ipalara gbogbo wọn siwaju sii.

Eyi yoo rii pe ko ṣee ṣe lati ṣe. O tẹle pe wọn ko ni yiyan miiran bikoṣe lati gbarale ironu akọkọ wọn, iwa aiwa-iwa ti o pọju eyiti o han gbangba si gbogbo eniyan.

Nitorinaa, ni orukọ gbogbo awọn ọmọde alaiṣẹ, Mo beere pe awọn alatako ti jijẹ aise yẹ ki o fi awọn atako wọn ranṣẹ si awọn oniroyin, ki wọn le gba esi ti o tọ ati ero gbogbogbo le ni aye lati fa awọn ipinnu pataki ati lati sọ asọye rẹ. ik ati ki o kan idajo.

Gbogbo eniyan Gbọdọ Ṣe idanimọ Gidi ati Aise Integral Ohun elo Ara Rẹ

Olukuluku eniyan ni onigberaga ti ọkan ninu idiju awọn ile-iṣelọpọ ni agbaye ati pe oun nikan ni o ni iduro fun iṣẹ ṣiṣe ti ile-iṣẹ ti a fun. Ní torí náà, ó pọndandan pé kí ó mọ̀ dáadáa ní ti gidi, aláì ní àléébù àti ohun èlò amúnáṣiṣẹ́ ti ilé iṣẹ́ àgbàyanu yẹn.

Iduroṣinṣin ti awọn ohun elo aise ko ni ipinnu nipasẹ awọn iwọn ti awọn ọlọjẹ, awọn ọra, awọn carbohydrates, awọn vitamin, awọn ohun alumọni ati awọn kalori ti o jẹ pato nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ ode oni ninu awọn iwe-ẹkọ wọn lori ounjẹ. Tabi ko ṣee ṣe lati pinnu rẹ nipa fifi awọn atokọ gigun ti ẹgbẹ si ẹgbẹ ti awọn ilana fun awọn ounjẹ jinna.

Nipasẹ awọn miliọnu ati awọn miliọnu ọdun ati nipasẹ awọn iṣiro to peye ti iseda iyanu wa ti mu awọn ohun elo aise ti o ṣe pataki fun ara eniyan papọ, ti ṣajọpọ wọn ni ibamu pipe ati ni awọn iwọn to nilo, ti fun wọn ni igbesi aye ati pe o ti ṣojuuṣe wọn ni Ewebe. awọn ara ni irisi awọn sẹẹli alãye.

Gbogbo aṣiri ti ounjẹ wa ninu awọn sẹẹli wọnyẹn ti o ku tabi laaye. Labẹ ọran kankan awọn nkan ti o wa ninu awọn sẹẹli ti o ku le ṣiṣẹ bi awọn ohun elo aise fun ile-iṣẹ eniyan.

È èyàn kò gbọ́dọ̀ pàdánù ì mọ̀ ì jẹ́pí ndọ̀n rẹ̀, kí ó sì máa yọ ayọ̀ ń láǹlà lórí àwọn ì ṣẹ̀dá rẹ̀ kọjá ààlà ì mọ̀. Ò̀tọ́ ni pé ní nú ì wádì í àwọn oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì ní pa oúnjẹ oní jẹ̀lẹ́ń kẹ́ ọ̀kọ̀ọ̀kan àwọn oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì ti kó ì dààmú tó pọ̀ gan-an, wọ́n sì ti ṣe ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn ì wádì í tó ṣe pàtàkì tó, tí wọ́n sì mọyì wa dáadáa. Gbogbo awọn aṣeyọri wọnyẹn, sibẹsibẹ, ni a le ka si nla nikan ni ibatan si imọ-ẹrọ lọwọlọwọ ati idagbasoke ọpọlọ ti eniyan. Lodi si ọgbọn ti o ga julọ ti iseda paapaa awọn onimọ-jinlẹ olokiki julọ, pẹlu gbogbo ẹkọ wọn ati awọn iwadii ainiye wọn, ko ni oye ti o tobi ju ọmọ marun lọ. Wọn ko ni ẹtọ, nitorinaa, biba isokan ati iduroṣinṣin ti awọn ohun elo aise ti a ṣe nipasẹ ẹda ati lati fa si gbogbo eniyan ni ikọlu ọmọ ti imọ bi imọ-jinlẹ pipe.

Laiseaniani, ni igbiyanju lati wọ inu awọn aṣiri ti awọn ounjẹ ounjẹ Ero ti o ga julọ ti awọn onimo ijinlẹ sayensi ni lati ṣe idanimọ gbogbo awọn eroja ijẹẹmu wọnyẹn ti o ṣe pataki si ẹda eniyan, lati pinnu awọn iwọn ibatan wọn ati lati ṣepọ wọn papọ. Ni awọn ọrọ miiran, wọn fẹ lati pese ọkà ti alikama tabi lentil ni ọna atọwọdọwọ ati lati fun laaye laaye. Ṣù gbọ́n ohun tí ènì yàn kò lè rí gbà lẹ́yì n ẹgbẹ̀ẹgbẹ̀rún ọdún ti iṣẹ́ àṣekára tí kò dáwọ́ dúró, ì ṣẹ̀dá ń fi àì lọ́wọ̀ fún wa lónì í . Kini diẹ sii ti a fẹ? Ni a ṣe ere eyikeyi Abalo concerting ọgbọn ti awọn

O jẹ aṣiwere julọ ati ewu lati ro pe a nilo diẹ sii awọn ọlọjẹ tabi awọn eroja ijẹẹmu miiran ju ti o wa ninu awọn ara ẹfọ. Ti igbehin ba ni awọn iwọn kekere ti awọn ọlọjẹ, o tẹle pe ara wa ko nilo diẹ sii, nitori pe o jẹ deede pẹlu awọn iwọn yẹn pe a ti kọ eto-ara wa ati idagbasoke ni akoko awọn miliọnu awọn ọgọrun ọdun.

Diẹ ninu awọn eniyan nifẹ pupọ lati sọrọ nigbagbogbo nipa ara-ile elo. Ti awọn ọlọjẹ ẹranko "iwọntunwọnsi ni kikun" ati "awọn ounjẹ onjẹ" le ṣe alekun giga ti gbogbo iran nipasẹ diẹ bi milimita kan, loni giga eniyan yoo ti pọ si nipasẹ awọn mita pupọ tẹlẹ.

Awọn vitamin atọwọda ti a ṣejade lọpọlọpọ ko le ṣe iranṣẹ bi awọn eroja ijẹẹmu fun idi ti o han gbangba pe igbagbogbo laarin iṣẹju marun lẹhin titẹsi wọn sinu ara eniyan wọn da awọn iṣẹ ti ara wa duro lapapọ; ni gbolohun miran, nwọn si lé wa si ikú.

O jẹ aifọkanbalẹ oju-kukuru lati ka eyikeyi ounjẹ kan pato gẹgẹbi orisun ti Vitamin kan tabi ti eyikeyi eroja ijẹẹmu miiran. Gbogbo awọn agbo-ara Organic ni a ṣẹda ti o fẹrẹẹ jẹ awọn eroja kanna, ṣugbọn wọn yatọ ni ti ara ati awọn ohun-ini kemikali nitori awọn iyatọ ninu akopọ wọn ati igbekalẹ molikula. Nitorinaa, gbogbo eniyan mọ pe awọn ọti-lile ati awọn suga jẹ ti awọn eroja kemikali kanna (erogba, hydrogen ati oxygen), ṣugbọn wọn yatọ pupọ ni awọ, itọwo ati irisi. Awọn ẹiyẹ ni a tọju sinu awọn agọ pẹlu iru irugbin kan tabi ọkà ati awọn ẹranko ile nigbagbogbo jẹun lori iru koriko kan nikan. Sibẹsibẹ, awọn ẹda wọnyi gba ipese kikun ti awọn ọlọjẹ, awọn ọra, awọn vitamin ati awọn ohun alumọni lati iru ounjẹ kan ti a fun wọn.

Itọju awọn arun nipasẹ awọn vitamin eke, awọn aporo apanirun ati ọpọlọpọ awọn majele jẹ awọn adanwo ti ko ni ireti ti ko da lori ero etiological ati ipilẹ, ṣugbọn lori aami aisan, han ati data ilodi.

Ko si vitamin atọwọda le mu iwọntunwọnsi iyanu ti awọn vitamin adayeba ti o jo lori ina pada; ko si majele ti o le ṣe ilana awọn iṣẹ iṣe ti ara deede ti awọn ara ti o bajẹ ati awọn keekeke; ko si egboogi le ropo awọn adayeba egboogi run ni ibi idana.

Awọn ẹranko larada awọn egbò wọn nipa fifun wọn. Awọn aṣiri wọn ati itọ jẹ awọn ohun-ini bactericidal. Awọn asiri ti ọkunrin ti o jẹun, sibẹsibẹ, ko ni iru awọn ohun-ini bẹ. Awọn olujẹunjẹ aise ṣe idaabobo ewu otutu nla nipasẹ ile-ibẹwẹ ti awọn aṣiri ti a tu silẹ nipasẹ awọn iṣan ti atẹgun atẹgun, lakoko ti olujẹun ti o jẹun n ṣe awọn ṣiṣan ti sputum ati itọ, ṣugbọn ko tun le koju ewu kanna naa.

Ọjọ-ori ti jijẹ-jẹ Ni Ọjọ-ori ti Awọn afẹsodi, Superstitions ati Microbes jọba adajọ

Oogun ode oni wa ni ayika nipasẹ àwọ̀n dí di ti awọn ohun asán asan. Gbogbo iṣẹ ṣiṣe iṣoogun da lori aami aisan, han gbangba, ẹtan ati data ilodi, lakoko ti o ṣe pataki julọ ati ipilẹ ipilẹ ti sin ni igbagbe. Eyi ni otitọ pe iṣẹ ṣiṣe ti o munadoko ti gbogbo ile-iṣẹ wa labẹ Ipese Aṣọ Aṣọ ti AWỌN ỌRỌ TI AWỌN NIPA TI AWỌN NIPA NIPA. Ni idi eyi, AWỌN ỌRỌ TI AWỌN NIPA TI AWỌN NIPA TI AWỌN NIPA TI AWỌN NIPA TI AWỌN NIPA TI AWỌN NIPA TI AWỌN NIPA.

Ti mu ọti-waini nipasẹ awọn aṣeyọri imọ-ẹrọ diẹ, ọkunrin ti ode oni ṣe akiyesi ararẹ ni zenith ti ọlaju, lakoko ti o jẹ otitọ o fa lori igbesi aye atijọ julọ, aibikita ati ẹru ti alaburuku.
Ni gbogbogbo, ni awọn aaye ti iṣelu, eto-ọrọ aje, iwa ati ilera ọkan ati awọn ikunsinu eniyan ni a ṣakoso ati awọn iṣe rẹ jẹ itọsọna nipasẹ awọn afẹsodi irira ati awọn igbagbọ asan. Gbagbe awọn iṣoro pataki julọ ati awọn iṣoro ipilẹ ti igbesi aye, awọn ọkunrin ṣe arosọ awọn ọrọ ti ko ṣe pataki ti pataki Atẹle ati yi wọn pada si awọn ibeere pataki, lẹhinna wọn padanu iye akoko ati awọn orisun pupọ, ṣẹda

awọn ọta, ta awọn okun ti ẹjẹ silẹ ati tan kaakiri iparun ati iparun.

Awọn òpì tàn ti igba atijọ ti ya ni awọn awọ ti o korira julọ awọn imuduro ati awọn owo-ori ti awọn aṣẹgun ajeji ti gba. Ní wọ̀n bó ti jẹ́ pé lónì í , lákòókò tí wọ́n ń ṣe àkóso ì jọba, àwọn ọkù nrin tí wọ́n kà sí ọ̀làjú àti ògbólógbòó máa ń lo orí ṣirí ṣi ọ̀nà àbáwọlé lábẹ́ òfin láti gba ohun tó lé ní ì pí n àádọ́rù n-ún ní nú ọgọ́rù n-ún gbogbo owó tó ń wọlé fún àwọn èèyàn wọn kí wọ́n lè tẹ́ ì fẹ́kúfẹ̀ẹ́ ara wọn lọ́rù n. Wọn ṣe iwuri fun iṣelọpọ taba, ọti-lile ati awọn ohun mimu ti kii ṣe ọti-lile, tii, koko ati kofi, gbogbo eyiti o fa ilera awọn eniyan jẹ, ati lẹhinna gberaga lori ilosoke ninu owo ti ijọba n gba lati awọn orisun wọnyẹn. Bákan náà, bàbá òmù gọ̀ tí wọ́n jẹ́ ì dí lé kan lè máa yọ ayọ̀ ń láǹlà ní torí owó dí nárì rẹ̀ tí kò fi bẹ́ẹ̀ rí gbà lọ́wọ́ kì nnì ún kan tí àwọn ọmọ rẹ̀ fi bàjẹ́ àti, èyí tó tún burú jù bẹ́ẹ̀ lọ, lọ́wọ́ wúwo gan-an láti ba ì lera wọn jẹ́.

Wipe awọn imọran lọwọlọwọ ati awọn iṣeduro ti awọn vitamin ati awọn ohun alumọni kọọkan ko ṣaṣeyọri awọn abajade iwulo eyikeyi ohunkohun ti o han gbangba lati otitọ pe, ni itara nipasẹ itara ti afẹsodi ti o lagbara, awọn isesi ijẹẹmu ti eniyan ni ilọsiwaju ni idagbasoke lori apẹẹrẹ ẹru ti o ṣe iwuri fun iṣelọpọ awọn ounjẹ ti o lewu ti ko ni awọn vitamin ati awọn ohun alumọni. Laisi isinmi ti o kere ju tabi isinmi, awọn ile-iṣelọpọ nigbagbogbo dide fun iṣelọpọ taba, ọti-lile ati awọn ohun mimu ti ko ni ọti, awọn biscuits, awọn lete, yinyin ipara, awọn sausaji, ounjẹ ti a fi sinu akolo, akara funfun, margarine ati ọpọlọpọ awọn nkan ti o lewu.

Gbogbo awọn wọnyi wa lati fi idi eyi han ninu iwa ti igbesi aye ojoojumọ wọn Awọn eniyan ko ni itọsọna nipasẹ ọgbọn ti o wọpọ, ṣugbọn nipasẹ awọn afẹsodi apanirun ati awọn igbagbọ asan ni pato si iran eniyan ti njẹ. Ọpọlọpọ awọn akojọpọ wa ninu agbaye yii ti o kan ara wọn pẹlu awọn ibeere bintin ati awọn ibeere keji ti iwulo to muna.

Lati isisiyi lọ, iṣẹ akọkọ ti eniyan ọlaju yẹ ki o jẹ lati ṣe ipolongo iyara ati ipinnu lodi si awọn afẹsodi ati awọn ohun asan ti gbogbo apejuwe. Eyi nikan ni ọna ipilẹ ti eniyan yoo

ṣaṣeyọri ni wiwa lọpọlọpọ, alaafia, itunu, ilera, gigun ati igbesi aye ayọ eyiti o ti nireti nigbagbogbo.

Ẹri ti nja wa niwaju oju mi. Nipa ọna ti aise-jẹ ko
Kì kì pé mo ti gba ẹ̀mí mi là, ṣùgbọ́n mo tún ti gba ara mi sílẹ̀ lọ́wọ́ gbogbo àwọn àìsàn tí ń dá mi lóró tẹ́lẹ̀ rí, mo sì ti lé mi lọ pátápátá kúrò lọ́dọ̀ mi pé kí n kú ní kùtùkùtù. Nígbà tí mo pé ọmọ ọdún mọ́kànlélọ́gọ́ta [61], nígbà táwọn tí wọ́n ń jẹun sè dáwọ́ iṣẹ́ dúró, tí wọ́n sì fẹ̀yìn tì lẹ́nu iṣẹ́, mo tún ti ní ìlera, agbára, okun àti okun ọ̀dọ́kùnrin kan tó jẹ́ ọmọ ọdún mẹ́ẹ̀ẹ́dọ́gbọ̀n [25]. Fun awọn oṣu ni ipari, Mo ṣiṣẹ wakati 16 lojumọ, laisi ni iriri rilara ti o kere julọ ti ãrẹ. Mo ni igboya pupọ pe Emi yoo tun wa laaye ni kikun igba ti igbesi aye olujẹun jinna.

Nigbagbogbo a ti sọ pe eniyan yẹ ki o jẹun lati gbe ki o ma wa laaye lati jẹ. Bayi ni akoko ti de lati fi idi awọn ti o jẹ awọn ti o ka jijẹ bi ọna kan si opin ati ki o ko opin ni ara rẹ. Jẹ ki iru awọn eniyan tẹle apẹẹrẹ mi, tẹ sinu gbagede, darapọ mọ ọwọ ni idi ti o wọpọ, ja lodi si gbogbo afẹsodi eniyan ati ṣii ọna si igbesi aye tuntun ati ayọ fun gbogbo eniyan.

Àwọn kókó ẹ̀kọ́ tá a jíròrò nínú ìwé yìí kì í ṣe àwọn ìbéèrè àkànṣe tó yẹ ká jíròrò lẹ́yìn ẹnu ọ̀nà. Wọn jẹ awọn ọran ti o kan ọmọ eniyan lapapọ ati pe a gbọdọ gbero ni gbangba ki gbogbo eniyan le ni anfani lati da awọn ohun elo aise gidi ti ara rẹ mọ.

O jẹ ojuṣe gbogbo awọn eniyan ti wọn nifẹ si ilera ara wọn ati awọn ọmọ wọn lati gbe ohun wọn soke ati pe ki awọn ti o lodi si ilana ti jijẹ ajẹwẹwẹwẹwẹwẹwẹsi wọn si awọn oniroyin, ki emi le ni ni anfani lati fun wọn ni awọn idahun ti o yẹ ati bayi lati yọkuro iyemeji ti gbogbo eniyan si ẹkọ ti jijẹ aise.

Àfikún

Awọn oluka awọn iwe mi lori jijẹ aise nigbagbogbo kan si mi ni eniyan ati ni kikọ ati beere fun awọn alaye ti ounjẹ jijẹ aise. Bayi, olujẹun ko ni eto kan pato fun owurọ,

ọsangangan tabi aṣalẹ ounjẹ. Ómáa ń jẹ ní gbàkigbà tó bá wù ú, ohunkóhun tó bá wù ú àti bó ṣe fẹ́ fẹ́ràn tó. Ṣugbọn nitori awọn ti njẹun, ti o faramọ awọn wakati pataki ati awọn ofin ti ifunni, fẹ lati rii eto jijẹ aise, paapaa, labẹ awọn ofin kan, jẹ ki o jẹ bẹ. Ko si ipalara kan pato ninu rẹ.

O jẹ, nitorinaa, kọja agbara eniyan kan lati ṣiṣẹ awọn ilana alaye ati lati gbero ọpọlọpọ awọn akojọ aṣayan lati ni nọmba nla ti awọn ounjẹ tuntun. À lóǹkà orí ṣirí ṣi àwọn oúnjẹ tí a sè àti àwọn oúnjẹ jí jẹ tí a ń rí lónì í ni a ti mú dàgbà dí ẹ̀dí ẹ̀, láàárí n ẹgbẹẹgbẹ̀rún ọdún àti ní pasẹ̀ ì sapá ẹgbẹẹgbẹ̀rún ènì yàn.
Nigbati awọn eniyan ba ni idaniloju nikẹhin pe ipo ti o ni oye julọ ti ifunni jẹ jijẹ aise, ọpọlọpọ awọn iru awọn ounjẹ aladun yoo jẹ ki irisi wọn han, bi o ṣe jẹ pe, ni alẹ.

Ti o ba jẹ pe o ya awọn ọsẹ diẹ ti akoko ti o maa n lo ni sise, gbogbo iyawo ile yoo ni anfani lati ṣiṣẹ, ni ibamu si itọwo tirẹ, ọpọlọpọ awọn ounjẹ tuntun ti o dara julọ nipasẹ awọn idapọ ti ọpọlọpọ awọn ounjẹ aise ti o wa fun wa; ati ni ṣiṣe bẹ, yoo ṣe alekun akojọ aṣayan gbogbogbo ni akoko kanna. Ẹ jẹ́ ká gbé ì dí lé wa lélẹ̀ gẹ́gẹ́ bí àpẹẹrẹ.

Lẹhin awọn idanwo pupọ Mo wa si ipari pe awọn ounjẹ bii awọn oka, awọn apọn, poteto, aubergines ati awọn ọra, eyiti o jẹ aise ti eyiti a ro pe ko ṣee ṣe nipasẹ awọn afẹsodi ounjẹ, ni a le dapọ ni ọpọlọpọ awọn iwọn lati dagba iru awọn saladi ti o dun bi yoo wù. paapa julọ gbagbọ eran okudun.

A pọn alikama, lentil, chickpeas, awọn ewa ati bẹbẹ lọ sinu omi pupọ. Nigbati wọn bẹrẹ lati dagba ni ọjọ kan tabi meji, a fi omi ṣan wọn pẹlu omi tutu. Lẹhinna a fa omi yii kuro, bo ikoko naa pẹlu ideri ki o fi si ibi ti o dara. Ni ipo yii wọn le jẹ fun ọjọ mẹta tabi mẹrin. A tun le mu wọn pẹlu awọn eso ajara, awọn walnuts, awọn ọjọ ati ọpọlọpọ awọn ounjẹ miiran ti o jẹun tabi wọn le ṣepọ pẹlu awọn saladi orisirisi.

Ní gbà tí a bá fẹ́ ṣètò saladi, a máa ń gba àlì kámà, lẹ́ń tí lì , àti bẹ́ẹ̀ bẹ́ẹ̀ lọ sí nú ẹ̀rọ ì wakùsà, a sì máa ń gé àwọn dúdú àti kárọ́ọ̀tì léraléra.

grater; lẹhinna a ge cucumbers, tomati ati alubosa sinu awọn ege tinrin pẹlu ọbẹ, ati ge ata alawọ ewe ati ọpọlọpọ awọn ẹfọ alawọ ewe.

Bayi a da gbogbo wọn papo ki o si fi epo olifi ti o gbẹ, oje lẹmọọn titun ati omi orisun omi tutu diẹ. Eniyan tun le fi walnuts, eso ajara, ọjọ, ati bẹbẹ lọ. Awọn iwọn ojulumo ti awọn eroja da lori itọwo ẹni kọọkan. Ninu ooru o jẹ dí dù n lati jẹ iru awọn saladi yinyin.

Gbigba ọna ti ngbaradi saladi yii gẹgẹbi ipilẹ, o ṣee ṣe lati pese ọpọlọpọ awọn saladi ni awọn adun ati awọn ifarahan ti o yatọ nipa lilo gbogbo awọn ọya ati awọn oriṣiriṣi awọn ẹfọ miiran, gẹgẹbi owo, letusi, aubergine, beetroot ati, ni apapọ. , ohunkohun ti awọn ọgba ẹfọ wa pese, ṣugbọn awọn eroja pataki ti saladi jẹ awọn oka, awọn pulses ati poteto.

Saladi yii gbọdọ di ounjẹ ipilẹ ti gbogbo eniyan. Ounjẹ yii, eyiti o jẹ ounjẹ pipe julọ fun awọn ọlọrọ ati talaka, ni awọn anfani ti jijẹ fifunni ni ilera, fifunni, itelorun, ounjẹ ati olowo poku. O jẹ satelaiti ti o ni gbogbo awọn ifosiwewe pataki fun igbesi aye gigun ati ilera. O jẹ oogun fun gbogbo awọn aisan. Apọju ti ounjẹ yii, papọ pẹlu eso afikun diẹ, ti to lati pade awọn ibeere ojoojumọ ti ọkunrin kan ati ni akoko kanna lati fun ni aabo ti o dara julọ lodi si gbogbo iru arun.

Mu sinu ero awọn ojulumo dearness ti awọn orisirisi ti awọn eso ti o ṣọwọn ni igba otutu, diẹ ninu awọn eniyan ro pe jijẹ aise yoo jẹ idiyele dipo gbowolori lẹhinna. Wọ́n fojú inú wò ó pé ẹni tó ń jẹun kò gbọ́dọ̀ máa jẹun kì í ṣe èso tuntun ní gbogbo ọdún. Eyi, dajudaju, kii ṣe otitọ. Awọn eniyan wa ti o pari ounjẹ nla kan pẹlu opoiye ti eso. Bí irú àwọn ẹni bẹ́ẹ̀ bá jẹ èso yẹn pẹ̀lú kì kì ì pí n kan lára búrẹ́dì tí wọ́n máa ń jẹ (ṣù gbọ́n ní ì rí sí àlì kámà yòókù , dájúdájú), wọn yóò rí ara wọn ní kí kún. Ni ọna yii, wọn yoo wa ni fipamọ mejeeji inawo ati wahala ti ṣiṣe awọn ounjẹ ti a ti jinna, tii, pastries ati gbogbo iru awọn ounjẹ ti o bajẹ.

Awọn ounjẹ kan wa, gẹgẹbi alikama, awọn walnuts, awọn ẹfọ gbongbo, ti a rii ni gbogbo awọn akoko ti ọdun pẹlu awọn iyipada diẹ ninu awọn idiyele wọn. Pẹlupẹlu, anfani le jẹ ti awọn eso titun nigbati wọn ba wa ni akoko; bayi, nigbati mulberries jẹ lọpọlọpọ a le jẹun ara wa julọ lori mulberries, ati bẹ pẹlu eso-ajara ati awọn eso miiran.

Lakoko igba otutu ọpọlọpọ awọn eso ti o gbẹ nipa ti ara ni a le fi sinu omi tutu, yipada si compote aise ati gbadun pẹlu idunnu nla. Si compote yii a le ṣafikun diẹ ninu awọn eso, pistachios, alikama sprouted, cardamom tabi vanilla lulú, bbl Aise compote jẹ ọrọ-aje julọ ati ni akoko kanna ounjẹ ti o dun julọ ni igba otutu.

Yato si jijẹ walnuts, almonds, pistachios ati eso hazel ni ipo adayeba wọn, ti a dapọ pẹlu awọn eso ti o gbẹ miiran, a tun le lọ wọn ki a lo wọn ni awọn ọna miiran, tabi a le da wọn pọ pẹlu hotchpotch ewebe tabi orisirisi awọn compotes. Idaraya ti o wuyi julọ ti olujẹun ni "Halva" tabi ẹran didùn ti walnuts, almonds tabi pistachios. Awọn wọnyi ni a fọ, spiced lati lenu pẹlu cardamom, fanila tabi saffron ati ki o ge sinu awọn igun kekere. Halva yii ni a jẹ pẹlu igbadun ti o tobi julọ pẹlu ọpọlọpọ awọn ẹfọ alawọ ewe. O le wa ni fi sinu ewe letusi kan ati ki o je bi iru kan ti ipanu kan. Omi ti a dapọ pẹlu oje lẹmọọn titun jẹ ohun mimu ti o dara julọ ti a le fun awọn

Ni ipari, o tun jẹ pataki lati leti oluka naa pupọ awọn ayidayida pataki ti o gbọdọ wa ni iranti nigbagbogbo. Ni akoko ibẹrẹ ti awọn afẹsodi ounjẹ ti njẹ aise le ni iriri ọpọlọpọ awọn aibalẹ, eyiti o le fi oju han pe awọn ounjẹ aise jẹ ipalara fun wọn ati pe wọn rẹwẹsi tabi jẹ ki wọn ṣaisan. A gbọdọ ranti pe gbogbo awọn imọran aṣiṣe ati ajalu ti o wa tẹlẹ ninu awọn ounjẹ ounjẹ ni ipilẹṣẹ wọn ni iru awọn ifihan gbangba ati ilodi si. Awọn aami aisan ita, nitorinaa, ko gbọdọ jẹ awawi fun fifi iṣẹ naa silẹ ni idaji idaji. O jẹ dandan lati duro fun awọn abajade ikẹhin, eyiti o le gba awọn ọsẹ diẹ tabi awọn oṣu lati wa. Ṣugbọn ti awọn ounjẹ ti a ti jinna nigbakan dapọ pẹlu awọn ounjẹ aise, awọn abajade yẹn le jẹ idaduro pupọ ati pe ko munadoko tabi ko han rara.

Awọn aibalẹ wọn kii ṣe nkankan bikoṣe awọn aati alumoni, ati nipasẹ resistance ti o han si wọn wọn yoo ni anfani lati gba ara wọn laaye lati gbogbo awọn arun ti a mọ ati ti a ko mọ.

Awọn julọ pí pẹ ti awon discomforts ni, dajudaju, awọn craving fun jinna ounje. O gbọdọ wa ni iranti nigbagbogbo, sibẹsibẹ, awọn igbiyanju ti "ebi" ti o ni imọran labẹ iru awọn ipo bẹẹ ko ni itara nipasẹ awọn sẹẹli deede tabi ti ilera, ṣugbọn nipasẹ ibajẹ, asan ati awọn sẹẹli ti ko ṣiṣẹ ati nipasẹ awọn majele ti a kojọpọ ninu ara; ninu awọn ọrọ miiran, nipasẹ awọn gan arun ti o egbin awọn oni-iye. Nitorinaa, ni deede nipasẹ ifarada ati ni ilodisi rilara “ebi” pe a yoo ni anfani lati yọkuro awọn majele wọnyẹn, yọkuro niwaju awọn sẹẹli asan, kọ agbero pataki ti awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ ati ni aabo lẹẹkan fun gbogbo awọn ibukun ti ti o dara ilera. Ni gbogbo wakati ti ifarada ti “ebi” naa jẹ iṣẹgun ninu igbejako arun wa.

Tehran, ọdun 1963

***

IPIN KEJI

Ikole ti eda eniyan

Awọn koko-ọrọ ti Mo jiroro ninu iwe yii kii ṣe awọn iṣoro pataki. Wọn jẹ awọn ibeere ti o kan eniyan lapapọ. Wọn kan gbogbo awọn ti o ni ara ti wọn si yè; gbogbo àwọn tí wọ́n ní ẹnu, tí wọ́n sì ń jẹun. Ti o ni idi ti Mo nigbagbogbo gbiyanju ohun ti o dara julọ lati kọ ni ede ti o rọrun bi o ti ṣee ṣe, ni ipilẹ awọn ipinnu mi lori data gbogbogbo ati awọn ariyanjiyan, laisi didi kikọ mi pẹlu iru awọn alaye ijinle sayensi ati awọn ọrọ aiṣedeede bi o ti kọja oye ti ọpọlọpọ awọn onkawe mi. Ninu awọn ariyanjiyan mi, Emi ko gbẹkẹle ọpọlọpọ awọn alaye ti o han gbangba ati ilodi ti a gba ni ile-iyẹwu nipasẹ awọn ọna aipe tabi, buru sibẹ, lori eyikeyi awọn arosinu aṣiṣe ti o da lori iru data bẹẹ. Awọn ẹri ti Mo mu wa ni awọn ofin ti ko ni iyipada ti iseda ati iru awọn ipinnu gbogbogbo ti a gba nipasẹ ipilẹ

iriri, ati eyiti gbogbo 'kọọkan ni gbogbo igun agbaye le ṣe idanwo ni imurasilẹ ati rii daju fun ararẹ.

Ní ti gidi, ì rònú ní pa jí jẹ ajẹ̀ rí rọrùn débi pé a lè ṣàkópọ̀ rẹ̀ ní nú àwọn gbólóhùn ọ̀rọ̀ méjì tí ó ṣe kedere: Ẹlẹ́dàá ara ènì yàn ti tún dá àwọn ohun èlò tí ó bára mu; Ti a ba pese pe a fi awọn ohun elo aise wọnyẹn lọ si ara ni gbogbo wọn, laisi fifọwọkan wọn, ẹda eniyan yoo pari ipari gigun igbesi aye rẹ laisi gbigba si eyikeyi awọn aisan.

Ẹnikẹ́ni tí ó bá mọ ì tumọ̀ àwọn gbólóhùn méjèèjì wọ̀nyẹn, kí ó sì fún wọn ní ì rònú àti ì rònú tí ó pọndandan lè fi ì rọ̀rùn fòye mọ irú ipò tí ó burú jáì tí ètò oúnjẹ ènì yàn lónì í jẹ́. Ótún lè rí i pẹ̀lú ì rọ̀rùn dọ́gba pé ní pápá kí kojú àwọn àrùn ẹ̀dá ènì yàn fún ọ̀pọ̀ ọ̀rúndún sẹ́yì n, àwọn ọkùnrin ti ní ipa ọ̀nà irú àwọn ọ̀nà bẹ́ẹ̀ tí wọ́n jẹ́ àṣì ṣe àti eléwu àti, pẹ̀lú, gbogbo àwọn ọ̀nà wọ̀nyẹn kò ní ì sopọ̀ dí ẹ̀ ní tòótọ́ pẹ̀lú àwọn ohun tó ń fa àrùn. .

Lẹhin awọn ọdun ikẹkọ iṣọra ati iriri ipilẹ ti ara ẹni, loni Mo maṣe ṣiyemeji ohunkohun ti eto adayeba ti ounjẹ kii ṣe nikan ni ominira eniyan kuro ninu gbogbo iru awọn aarun, ṣugbọn o tun pese fun gbogbo eniyan ni igbesi aye gigun iyalẹnu ti o kun fun alaafia, idunnu ati itunu.

Igbesi aye eniyan ti ode oni jẹ alaburuku ẹru, ti o ni ẹru nipasẹ ainiye awọn ẹṣẹ, awọn afẹsodi ati awọn iwa buburu. Nitootọ, yoo jẹ dandan lati kun awọn ẹgbẹẹgbẹrun awọn iwọn lati le ṣe apejuwe ni kikun gbogbo awọn iwa buburu ti eniyan, lati ṣe atokọ ni kikun awọn isesi aṣiṣe rẹ ti ifunni, lati tọka ni iṣẹju diẹ nipa ibajẹ buburu ti awọn ihuwasi rẹ ati nikẹhin lati tọka ọkan nipasẹ ọkan awọn ọna aṣiṣe oriṣiriṣi ti ija awọn ibi wọnyi. Ṣugbọn iṣoro akọkọ ti o wa niwaju wa ni fun gbogbo eniyan lati mọ ni ṣoki bi a ṣe bi awọn arun ati kini ọna ti o lagbara lati pa awọn arun naa kuro ni ẹẹkan fun gbogbo.

Ni akọkọ, o jẹ dandan lati mọ bi ara wa ṣe jẹ ti won ko ati ohun ti ounje jẹ.

Gẹ́gẹ́ bí a ti mọ̀, ì wàláàyè lórí pí lánẹ́ẹ̀tì wa ṣe ì farahàn rẹ̀ àkọ́kọ́ ní ì rí sí àwọn ẹ̀dá alààyè oní sẹ́ẹ̀lì kan ṣoṣo. Lẹ́yì n náà, àwọn ẹ̀yà ara ẹ̀yà kan ṣoṣo náà fọwọ́ sowọ́ pọ̀ láti dá orí ṣirí ṣi ì sopọ̀ pẹ̀lú àwùjọ àti láti mú wá sí nú jí jẹ́ àwọn ohun alàààyè oní fẹ̀ẹ́fẹ́fẹ́. Ifowosowopo akọkọ ti awọn sẹẹli diẹ ni akoko ti akoko ndagba si iru iwọn bi lati bi ẹda alãye ti ọpọlọpọ awọn milliards ti awọn sẹẹli.

Gbogbo sẹẹli kọọkan jẹ ohun-ara ti o nipọn ninu funrararẹ, ṣugbọn iru bẹ awọn oganisimu ni awọn ipele oriṣiriṣi wọn ti idagbasoke. Awọn oganisimu unicellular atijo julọ jẹ amoebae ti eto alakọbẹrẹ julọ, eyiti o lọ kiri ninu omi laisi idi ti o han gbangba ohunkohun ti. Awọn iṣẹ wọn nikan ni lati wa ounjẹ, lati jẹun, lati jẹun ati lati di pupọ nipasẹ ilana ti o rọrun ti pinpin ara wọn si meji.

Wọ́n ní àwọn ẹ̀yà ara tí wọ́n ń dá oúnjẹ jẹ, èyí tó máa ń dàgbà dí ẹ̀dí ẹ̀ bí àkókò ti ń lọ. Ni ipele ti idagbasoke nigbamii, awọn sẹẹli yẹn ko ara wọn jọpọ lati ṣẹda awọn ohun alumọni pupọ. Ni awọn ọrọ miiran, fifi igbesi aye aimọ wọn silẹ ti ẹni-kọọkan ti o ya sọtọ, wọn kọja si igbesi aye ifowosowopo, nibiti sẹẹli kọọkan ni iṣẹ kan pato lati ṣe ni ilana apapọ ti awọn iṣẹ apapọ.

Ṣe afiwe igbesi aye ẹni-kọọkan ti eniyan akọkọ, ṣaaju ki o to le paapaa sọrọ daradara, pẹlu igbesi aye ajọṣepọ ti awọn orilẹ-ede nla loni, nibiti awọn ẹgbẹ ọtọtọ ti awọn eniyan ṣiṣẹ papọ. Sugbon ani ninu wa to ti ni ilọsiwaju awujo ti loni ọkan le ri asan, Karachi, parasitic ati odaran ohun kikọ reminiscent ti wa slothful baba ti alakoko ọjọ. Sí bẹ̀, irú àwọn ẹ̀dá bẹ́ẹ̀ ń gbé lẹ́gbẹ̀ẹ́gbẹ́ pẹ̀lú àwọn ọkùnrin tí wọ́n ní ẹ̀bùn àrà ọ̀tọ̀ àti olóye.

Bẹ́ẹ̀ náà lọ̀rọ̀ rí ní pa ara ẹ̀dá ènì yàn, ní bi tí kò wúlò, àwọn sẹ́ẹ̀lì parasitic ń gbé ì wàláàyè wọn lọ́ra lẹ́gbẹ̀ẹ́ àwọn sẹ́ẹ̀lì tó wúlò gan-an ní ì pele ì dàgbàsókè jù lọ. Ara eniyan ni ọpọlọpọ awọn ajo ati awọn idasile, eyiti o jẹ orukọ awọn keekeke, awọn ara, awọn eto, ati bẹbẹ lọ. Awọn ara ati awọn eto wọnyẹn ṣe awọn iṣẹ wọn nipasẹ awọn akitiyan nigbakanna ti awọn ẹgbẹ kan pato ti awọn sẹẹli amọja. O jẹ iyanilenu lati ṣe akiyesi pe awọn sẹẹli amọja wọnyi ko ṣe awọn iṣẹ wọn pato nipasẹ iranlọwọ ti awọn ohun elo pataki ati

ohun elo ti a ṣe ni ita; dipo ọkọọkan wọn ti yipada funrararẹ, nipasẹ gbogbo eto rẹ, sinu ile-iṣẹ eka ti o ga pupọ.

Nitorinaa, awọn sẹẹli ti o ṣẹda awọn kidinrin ni a fun ni fifun omi pataki ati awọn ohun elo sisẹ nipasẹ eyiti wọn ya sọtọ kuro ninu ẹjẹ ti wọn fi ito jade awọn aimọ ati awọn majele ti o lewu si ara; awọn sẹẹli ti awọn keekeke mu awọn ohun elo aise pataki lati inu omi intercellular (eyiti ohun elo aise ko si wa ninu ounjẹ ti a sè) ati, yi pada wọn sinu awọn homonu, fi wọn ranṣẹ si ara; awọn sẹẹli ti awọn iṣan ni agbara ihamọra pataki ti o fun wọn laaye lati ṣe awọn agbeka ti ara ati ṣe iṣẹ ẹrọ ti o wuwo; nikẹhin, awọn sẹẹli nafu naa ni agbara pẹlu awọn yadi ti awọn okun nipasẹ eyiti awọn aṣẹ ti ọpọlọ ti wa ni gbigbe si gbogbo ara. Nitorinaa ọkọọkan awọn sẹẹli ti o ṣẹda ara eniyan jẹ ile-iṣẹ idiju ti eto kan pato ti o yatọ si awọn iṣẹ rẹ lati awọn ti awọn aladugbo rẹ, bẹrẹ lati awọn sẹẹli ti eekanna, irun, egungun, awọn iṣan ati awọn keekeke si awọn sẹẹli ti ọpọlọ.

Laiseaniani, yoo ti jẹ ohun ti o dun pupọ lati ni pipe imọ ti iṣeto ti awọn sẹẹli ati iru gbogbo awọn iṣẹ ṣiṣe ati awọn ilana ti o waye ninu wọn. Ṣugbọn paapaa ti eniyan kan ba le wọ inu gbogbo awọn aṣiri ti o farapamọ ti awọn sẹẹli ati awọn iṣẹ lọpọlọpọ, yoo jẹ pataki lati kun kii ṣe ẹgbẹẹgbẹrun nikan, ṣugbọn awọn miliọnu awọn iwọn lati ṣapejuwe wọn, lakoko ti ọkọọkan wa yoo nilo awọn ẹmi mejila lati ṣe. gba o kan kan cursory wo ti gbogbo awọn ti o ti kọ.

Idakeji si awọn pretentious nperare ti diẹ ninu awọn boastful braggart, ọkunrin ni alaye pupọ nitootọ nipa gbogbo awọn ọran wọnyi. Pẹlu gbogbo ilosiwaju ninu awọn ẹkọ rẹ o yẹ ki o ti ni idaniloju siwaju ati siwaju sii pe imọ ti o ti ni anfani lati gba jẹ apakan ailopin ti ohun ti o tun farapamọ fun u. Sibẹ, ti o mu ọti mu nipasẹ awọn aṣeyọri imọ-ẹrọ diẹ, ọkunrin ti ode oni n foju inu inu ararẹ ti o ga julọ ti pipe ti imọ-jinlẹ ati laisi jẹ ki tabi idilọwọ eyikeyii o ṣe ifẹ-inu pẹlu ifẹ iyanu ti awọn iṣẹ iyanu yẹn, ẹda ara eniyan. Kódà, ó jẹ́ agbéraga tó bẹ́ẹ̀ gẹ́ẹ̀ débi pé ní pasẹ̀ ẹni tó burú jù lọ

contrivances ati nipa ani diẹ ẹru majele ti o undertakes ogbon were EXPERIMENTS ni ibere lati se atunse awọn ségesège eyi ti o ti ṣe irisi wọn ni wipe oni-ara. Nitootọ, ko si ohunkan ti a ṣe titi di isisiyi nipasẹ awọn idanwo, awọn idanwo ati awọn idanwo diẹ sii. Pẹlupẹlu, o ṣe awọn idanwo yẹn kii ṣe lori awọn ẹranko ti ko ni aabo nikan, ṣugbọn tun lori ara tirẹ, lori awọn ọmọ ayanfẹ rẹ, lori gbogbo eniyan. KO RI ONA MIIRAN LATI RI ASEJE RE.

Ṣugbọn nigbagbogbo a gbọdọ tọju ni wiwo otitọ ti ko ni idilọwọ: ọkunrin ti ko ni oye ti o yẹ nipa awọn iṣẹ ti iṣọ lasan ko yẹ ki o ṣe atunṣe lati tun ṣe, nitori iberu ti sisọ gbogbo ẹrọ sinu rudurudu nipasẹ iṣipopada aṣiṣe ti o rọrun ti ọwọ. Àwọn àdánwò tí àwọn oní mọ̀ ì jì nlẹ̀ òde òní ṣe lórí ẹ̀yà ara ẹ̀dá ènì yàn lè jẹ́ ì fiwéra pẹ̀lú ì wà òpònú ti oní ṣẹ́ tí ó ti ṣiṣẹ́ ní ilé iṣẹ́ ilé iṣẹ́ fún ọjọ́ bí i mélòó kan, ó gbì yànjú láti fọ́ ẹ̀rọ rẹ̀ túútúú kí ó sì tún kó jọ.

Ninu awọn idi ti ẹya ń lá aisan healer nigbagbogbo iseda, ṣugbọn awọn arowoto ti wa ni arosọ si ipa ti awọn oogun, lakoko ti ọpọlọpọ awọn ọran nigbati aisan naa gba ipa-ọna apaniyan bi abajade taara ti iṣakoso awọn oogun, iku nigbagbogbo ni idamọ si ipa-ọna adayeba ti aisan naa. O gbọdọ wa ni tẹnumọ pe ninu awọn arun onibaje, awọn oogun, gẹgẹbi ofin, mu ipo naa pọ si ati ki o bajẹ ara-ara.

Ní gbà náà, kí ni ọkù nrin kan gbọ́dọ̀ ṣe ní gbà tí àwọn ẹ̀yà ara rẹ̀ bá bẹ̀rẹ̀ sí í ṣiṣẹ́ lọ́nà tí kò bójú mu? Njẹ ẹnikan wa ni agbaye ti o mọ gbogbo awọn alaye ti ara eniyan ni ọna kanna bi ẹlẹrọ ṣe mọ awọn alaye ti gbogbo awọn oriṣiriṣi awọn paati ti ile-iṣẹ rẹ, titi de skru ti o kẹhin? Be e ko. Gẹgẹbi Mo ti sọ loke, atunṣe ti ẹrọ eyikeyi le jẹ igbẹkẹle si alamọja yẹn nikan ti o ni oye ati agbara lati ya gbogbo awọn ẹya ti ẹrọ ti a fun ni lọtọ ati fi wọn papọ. Ṣù gbọ́n ẹ wo bí ènì yàn ti jì nnà tó láti lé ète yì í ṣẹ ní nú ọ̀ràn ti ara tirẹ̀!

Kili enia gbọdọ ṣe ni awọn ipo? Ó gbọ́dọ̀ pa apá rẹ̀ pọ̀ kí ó sì kọ̀wé fi ara rẹ̀ sí lẹ̀ lọ́wọ́ àwọn ọ̀rọ̀ àyànmọ́ rẹ̀, tàbí ó gbọ́dọ̀ ṣe bẹ́ẹ̀

mú ì yọnu àjálù wá sí orí ní pa dí dámọ̀ràn tí ń bá a nì ṣó ní ti àwọn májèlé tuntun àti ní pa àwọn àdánwò aṣiwèrè tí a ṣe pẹ̀lú wọn? Bẹni ọkan tabi awọn miiran. O wa, ni anfani, lẹsẹkẹsẹ ati ọna ti o rọrun pupọ nipasẹ eyiti eniyan le gba ararẹ laaye lati gbogbo awọn arun.

Nigbati ẹlẹrọ ba kọ ile-iṣẹ kan, nipasẹ ọna mathematiki Iṣiro o pinnu didara ati iye ti gbogbo awọn ohun elo aise pataki fun ile-iṣẹ yẹn, ati itọju ti o gbọdọ ṣe fun iṣẹ ati itọju ẹrọ rẹ. Lẹhinna o ṣe iṣeduro igbesi aye iṣiṣẹ ti ile-iṣẹ ti a fun, ti o ba jẹ pe awọn ilana rẹ ni a ṣe pẹlu abojuto.

Kini Ounje?

Gẹgẹ bi gbogbo ẹlẹrọ ṣe awọn iṣiro alaye lati pato awọn Awọn ohun elo aise ti o ṣe pataki fun ile-iṣẹ ti o ti ṣe apẹrẹ, nitorinaa nipasẹ awọn iṣiro deede julọ Iseda iyanu ti ṣe agbekalẹ awọn ohun elo aise pataki fun gbogbo awọn ẹranko pẹlu Awọn eniyan.

Nigba ti a ba fẹ lati kọ ile-iṣẹ lasan, ni akọkọ a kọ ile ti o yẹ, lẹhinna a gbe gbogbo awọn ẹrọ pataki ati dynamo sinu rẹ, ati nikẹhin, ki ile-iṣẹ naa le bẹrẹ iṣelọpọ, a pese epo ti o nilo. ati awọn ohun elo aise. Ni bayi nitori ẹda ara eniyan ni ikole ti o ni inira pupọ, awọn ohun elo aise jẹ ti iseda eka ti o baamu, ti o ni awọn nkan lọpọlọpọ.

Iseda ti gbe jade a stupendous iye ti ise ni wipe itọsọna. Ni akọkọ, fun ọna ti o rọrun ti awọn sẹẹli o ti pese awọn ohun elo ile ti o rọrun, eyiti o yatọ gẹgẹbi iru awọn sẹẹli naa. Nitorinaa, awọn sẹẹli ti irun nilo iru awọn ohun elo ile kan pato, ti awọn eekanna iru miiran. Bakan naa ni otitọ ti awọn sẹẹli ti iṣan, awọn keekeke, awọn ara, ati bẹbẹ lọ. Ṣugbọn awọn sẹẹli ti iru ọna ti o rọrun bẹ ko ni lilo sibẹsibẹ; ọkọọkan wọn gbọdọ wa ni bayi pẹlu awọn ohun elo to tọ ti o baamu si iṣẹ rẹ pato, eyiti o tun nilo awọn ohun elo ile siwaju. Ní kẹyì n,

o jẹ dandan lati pese awọn sẹẹli wọnyẹn pẹlu agbara ati pese awọn ohun elo aise pataki fun awọn iṣẹ iṣelọpọ ti awọn keekeke.

Nipa ipese ti ko kuna, Iseda ti kojọ gbogbo wọn awọn ohun elo, nọmba ti eyi ti Gigun mewa ti egbegberun. Ọkọọkan awọn ohun elo wọnyẹn ni iwọn kongẹ rẹ. Ní pa bẹ́ẹ̀, ní nú irú èròjà kan, a lè ní lò ẹgbẹ̀rún gí ráàmù, irú ọ̀nà mí ràn kì kì gí ráàmù kan, ti ì dá mẹ́ta dí ẹ̀ tó ì wọ̀n ẹgbẹ̀rún gí ráàmù kan. Eyi ni ofin iṣiṣẹ ni gbogbo awọn ile-iṣelọpọ. O ṣe pataki pe awọn ohun elo wọnyẹn yẹ ki o wa nigbagbogbo ni isọnu awọn sẹẹli ni awọn iwọn ti a ti pinnu tẹlẹ. Ni pataki, a gbọdọ ṣe itọju pataki lati rii daju pe ko si ọkan ninu wọn ti o wa ninu ikojọpọ apapọ.

Olukuluku eniyan, ti o kọ ẹkọ ati ti o rọrun, ọlọrọ ati talaka, ni o ni ẹda ti ara tirẹ ati oludari nikan ti o ni iduro fun agbaye iyanu yẹn ti awọn irawọ inu inu.

O ti wa ni awon lati ṣe akiyesi wipe gbogbo awọn alãye eeyan lori yi Earth, lati Eran tabi Ologoṣẹ kan si Erin, mọ pe akojọpọ apapọ ki o lo ni kikun fun awọn iwulo ijẹẹmu wọn.

Paradoxically to, lailai lati owurọ ti ọlaju eniyan nikan, bi a solitary imukuro ni gbogbo jakejado aye, ti gba ì bí mọ ti rẹ ogbon ati ki o ti patapata sọnu oju ti awọn iyege ti awọn gan ohun elo ti o wa ni indispensable fun ara rẹ daradara-kookan. Ì dí nì yẹn tí ó fi máa ń ṣiṣẹ́ tọ̀sán-tòru ní nú àwọn yàrá ẹ̀ka rẹ̀ àti àwọn ibi ì wádì í , ó ń ṣe gbogbo irú àwọn ì dánwò àti àdánwò, ó ṣàwárí àwọn ohun èlò tí ó jọra ní ọ̀kọ̀ọ̀kan, ó ń ṣe wọ́n ní kí ákí á ní nú àwọn ilé-iṣọ́ rẹ̀, ó ń ṣe àwọn orúkọ àjèjì fún wọn, ó sì kún wọn sí nú àpótí àti ì gò. , ó sì tú wọn ká káàkiri ayé, kí àwọn ènì yàn lè gbé wọn mì , kí ebi má sì pa wọ́n mọ́. Ati gbogbo eyi ti won npe ni Imọ.

Laisi mimọ ohun ti wọn nṣe, awọn onimo ijinlẹ sayensi ti wọ inu gbagede ni ilodi si ti iseda. Ti afọju nipasẹ awọn afẹsodi, awọn ọkunrin yẹn ko lagbara lati rii pe nipasẹ awọn miliọnu ati awọn miliọnu ọdun ati nipasẹ awọn iṣiro deede julọ iya wa Earth, ninu Ipese rẹ, ti ṣajọpọ, ti dojukọ sinu awọn irugbin ati ti kun gbogbo rẹ.

aye pẹlu awon gan nutritive constituents ti won ti nikan kan bere lati da, ọkan nipa ọkan.

Gbogbo awọn ẹda alãye ni agbaye ti wa lati inu awọn awọn baba kanna, ṣugbọn ni papa ti akoko ti won ti ya o yatọ si itiranya itọnisọna. Iyatọ anatomical ati ti ẹkọ iṣe-ara laarin eniyan ati awọn ẹranko miiran kere pupọ ni ipilẹ.

Gege bi eniyan, awon eranko yen naa ni okan, ẹdọforo, ẹdọ, kidinrin, ẹjẹ, egungun, ọpọlọ, ati bẹbẹ lọ. Awọn ẹya ara wọn beere ni pato awọn eroja ti o ni ounjẹ gẹgẹbi awọn ẹya ara eniyan ṣe. Aṣiṣe ti o tobi julọ ti onimọ-jinlẹ ti ṣe ni lati padanu akoko pupọ ati igbiyanju pupọ lori iwadii ti awọn iṣoro keji patapata, aibikita ati awọn iṣoro ilodi, eyiti o ti di ọpọlọ rẹ ti o si di ọkan rẹ lẹnu, dipo gbigbekele iru awọn otitọ gbogbogbo ati data. gẹgẹ bi o ti wa ni ọwọ rẹ ati ipilẹ imọ rẹ lori awọn abajade ti o gba nipasẹ awọn adanwo pataki pataki.

A yẹ ki o ṣe akiyesi otitọ pe nigbati ẹranko ba fa ewe "paltry" kan lati igi kan ninu igbo, o ni itẹlọrun gbogbo awọn iwulo ti ara rẹ nipasẹ jijẹ ewe “rọrun” yẹn. Ninu ewe kanṣoṣo yẹn, ẹda ti ṣajọpọ gbogbo awọn nkan wọnyẹn eyiti o jẹ dandan lati kọ awọn sẹẹli tuntun ninu ara ti ẹranko yẹn; lati ṣe iyatọ awọn sẹẹli wọnyẹn, lati tọju wọn ati fun wọn ni agbara, ati nikẹhin lati pese awọn ohun elo aise pataki fun awọn keekeke.

Ni kukuru, ewe yẹn ni awọn ohun elo aise ti o ni iwọntunwọnsi fun eda eranko; Ewe yen ni OUNJE to dara fun eranko.

Gbogbo Awọn oriṣiriṣi ti Awọn ẹfọ Raw Ni pataki ti awọn Awọn eroja kanna

Ti o ba jẹ pe ẹranko ti o wa loke, ti ko ri ohunkohun lati jẹ yatọ si ewe yẹn, jẹ dandan lati gbe lori iru ounjẹ kan fun awọn oṣu tabi awọn ọdun ni opin, ara rẹ kii yoo ni rilara eyikeyi aipe ti awọn vitamin tabi awọn eroja nutritive miiran fun ọran naa. O mu ki ko si iyato ti o ba ti

dí pò ewé igi, ó ní àwọn ewéko mì í ràn lọ́wọ́ rẹ̀.
Ohun ti o ṣe pataki ni otitọ pe ounjẹ ti o jẹ jẹ AWỌN NIPA TI AWỌN NIPA ATI AWỌN NIPA.

Ní gbà tí wọ́n bá fi ì wọ̀n oúnjẹ ẹran ṣáájú ẹṣin tàbí kẹ́tẹ́kẹ́tẹ́, wọn kì í ṣàní yàn ara wọn ní torí èrò náà pé ì wọ̀n èròjà protein tàbí vitamin kò tó fún ẹranko náà, bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé a mọ̀ dáadáa pé àwọn ẹranko pẹ̀lú, gẹ́gẹ́ bí ènì yàn, wọ́n ní lò rẹ̀. gbogbo iru awọn vitamin, awọn ohun alumọni ati awọn eroja miiran ti o jẹun.

Gbogbo eniyan le rii ni kedere pe yiyan awọn ounjẹ ti o wa ni isọnu ti ẹgbẹẹgbẹrun awọn oniruuru ẹranko ni opin ti wọn ko ni aye lati mu ati yan ohun ti wọn yoo kuku jẹ. Wọn jẹ dandan lati gbe lori awọn oriṣi diẹ ti awọn ounjẹ ounjẹ ti o wọpọ eyiti o wa ni agbegbe agbegbe wọn.
Sibẹsibẹ, a ko ni anfani lati wa ọran kan ti avitaminosis tabi aipe ijẹẹmu miiran laarin wọn.

Ti o ba mu awọn ounjẹ ti awọn ẹranko wọ inu Awọn ile-iṣere ti awọn onimọ-jinlẹ, ninu ọkọọkan wọn yoo rii ọpọlọpọ awọn nkan ti awọn agbara oriṣiriṣi ati titobi. Wọn yoo sọ fun ọ pe ninu ọgbin kan pato awọn amuaradagba pupọ wa, ọra pupọ ati pupọ ti Vitamin kan tabi omiiran. Nitorinaa ninu ọgbin kọọkan wọn yoo ṣe atokọ diẹ ninu awọn ẹya 10-15 ti wọn ti ṣakoso lati wa ati pe yoo farabalẹ pinnu iye wọn ni ọkọọkan. Paapaa ninu awọn eso ti o dara julọ nọmba awọn eroja ti wọn ṣaṣeyọri ni wiwa ti ni opin ni muna. Ni otitọ, eyi ko jẹri pe ọkọọkan awọn ounjẹ ounjẹ wọnyi ni awọn mejila tabi diẹ ẹ sii awọn eroja ti wọn rii; kuku, o jẹ itọkasi pe ọgbọn imọ-ẹrọ ati awọn orisun wọn ko to lati ṣe itupalẹ ni kikun ati lati pinnu ni agbara ati ni iwọn gbogbo awọn eroja wọnyẹn ti o ti papọ ni ile-iyẹwu iseda lati bi ara Ewebe ti a fun.

O tumọ si pe ninu awọn ounjẹ kan pato wọn ti ni anfani lati ṣawari awọn iru diẹ ninu awọn eroja; ì yókù ti farapamọ́ fún wọn.

Idi akọkọ fun eyi ni otitọ pe awọn nkan ṣe awari nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ kii ṣe awọn ipin akọkọ ti awọn ẹfọ wọnyẹn, ṣugbọn wọn jẹ awọn agbo ogun ti o han ni awọn ọna oriṣiriṣi ni awọn ẹfọ oriṣiriṣi. Nigbati o ba wọ inu ara ẹranko, awọn agbo ogun wọnyẹn ti fọ lulẹ ati ti iṣelọpọ lẹẹkansii, lakoko eyiti ilana awọn agbo ogun tuntun ti ṣẹda ni ibamu si awọn iwulo ti ara-ara.

GBOGBO EWE TI ERANKO JE O WA TI AWỌN NIPA Ipilẹ kanna

Ni ipilẹ, gbogbo awọn ẹfọ ni awọn kilasi akọkọ mẹta ti awọn nkan. Ọkan ninu wọn jẹ omi, eyiti gbogbo wa mọ. A mọ pe a ko le gbe laisi omi, ati pe a le ranti daradara pe orisun omi mimọ julọ ati ailewu julọ ti a mọ ni eyiti a rii ninu awọn eso ati awọn ẹfọ. Next, ba wa ni roughage. Eyi ni nkan ti o jẹ ilana ti awọn ara Ewebe, fifun wọn ni fọọmu ati iduroṣinṣin. Roughage ti ko ba dà si oke ati awọn assimilated ni eranko ara; wọ́n ń lé e jáde kúrò ní nú ara ní ì rí sí ì gbẹ́. O jẹ, sibẹsibẹ, ẹya pataki ti ounjẹ ẹranko. Bí kò bá sí ì rí ra, tí oúnjẹ tí ẹran náà ń jẹ bá ti fọ́ pátápátá, tí wọ́n sì dà pọ̀ mọ́ra, ì fun náà kì yóò ní ohun kan láti lé jáde, bí àkókò bá sì ti ń lọ wọn yóò rẹ̀, wọn yóò sì gbẹ. Sí bẹ̀, ó ṣàjèjì láti sọ pé, ọ̀pọ̀ ènì yàn ni kò rí ran kúrú débi pé, ní ti roughage gẹ́gẹ́ bí "aláì lẹ́jẹjẹ́", wọ́n mọ̀ọ́mọ̀ yọ ọ́ kúrò ní nú oúnjẹ wọn, ní torí èyí tí ó fẹ́rẹ̀ẹ́ jẹ́ gbogbo ì ran ènì yàn ń jì yà àì rí gbẹ́yà. Ni awọn ọrọ miiran, idi pataki ti àì rí gbẹyà ni isansa ti roughage ninu ounjẹ. Ṣugbọn lati pada si koko-ọrọ labẹ ijiroro, ikẹhin ti awọn kilasi mẹta ti awọn nkan ti o wa ninu awọn eso ati ẹfọ jẹ ounjẹ funrararẹ, eyiti o jẹ digested ni kikun ati isọdọkan nipasẹ ara-ara.

Awọn iyatọ pataki laarin awọn ẹfọ oniruuru dide lati awọn iyatọ ninu awọn iwọn ibatan ti awọn kilasi mẹta ti awọn nkan.
Ní pa bẹ́ẹ̀, ì yàtọ̀ pàtàkì láàárí n korí ko tí ó wọ́pọ̀ àti èso ni pé ní ipò roughage àtijọ́ ni ó ṣáájú, ṣù gbọ́n èso ní ì wọ̀nba ì wọ̀nba ì wọ̀ntúnwọ̀nsì , pẹ̀lú ọ̀pọ̀ àwọn oúnjẹ tí ó pọ̀ sí i àti ì wọ̀n omi tí ó péye. Nitori ti awọn pataki be ti

Àwọn ẹ̀yà ara tí wọ́n ń dá oúnjẹ jẹ àti ẹ̀ka ì jẹ́pàtàkì wọn, àwọn mẹ́rin ní agbára láti fọ́, kí wọ́n sì lọ korí ko, láti yọ àwọn oúnjẹ tí ó fọ́n ká ní nú rẹ̀ dí ẹ̀dí ẹ̀, kí wọ́n sì lé ì yókù kúrò ní nú ara wọn. Eyi ni bi awọn ẹranko kan ṣe ṣakoso lati gba ounjẹ lati koriko gbigbẹ tabi koriko; ràkúnmí lè gbé ẹ̀mí ró lórí òṣù ṣú aṣálẹ̀ àti kẹ́tẹ́kẹ́tẹ́ lórí àwọn korí ko tí kò gbóná janjan.

Lati inu eyi, a le fa ipinnu pataki pe gbogbo awọn ẹfọ ni awọn eroja ti o yẹ fun mimu awọn ohun alumọni eranko duro, nikan ni diẹ ninu awọn ẹfọ ti wọn han ni fọọmu ti o tuka, ninu awọn miiran wọn ni idojukọ pupọ. Lara awọn ounjẹ adayeba ti o ni ounjẹ julọ ni awọn walnuts, almondi, awọn oka, awọn pulses, poteto, Karooti, bananas, eso-ajara ati gbogbo awọn eso miiran, lẹhin eyi ti awọn gbongbo miiran, ewebe ati ọya; ní èdè mí ràn, àwọn oúnjẹ gan-an tí ènì yàn ti kó kúrò ní ẹnu àwọn ẹranko mì í ràn tí ó sì ti yà sọ́tọ̀ fún ara rẹ̀. Ṣogan, whedepopenu he kanbiọ dù dù dù dù tọn de fọndote na hodọdopọ, dawe dopolọ nọ vọ́ gblọndo matin winyandomẹ dọmọ: “Nawẹ yẹn sọgan wleawudaina dee matin núdù dù sè?” Ọ̀rọ̀ àbù kù kan tí ènì yàn kò lè rí ní nú ayé, ṣù gbọ́n ó ṣeni láàánú pé afẹsodi jí jẹ òkú ti fọ́ aráyé lójú débi pé, ní ti tòótọ́, ì hù wàpadà ọ̀pọ̀lọpọ̀ ènì yàn ni ó ti sábà máa ń rí . Àwọn tí kò ní ì rí rí tí ó pọndandan kò sí ní ipò láti mọ bí àwọn èròjà wọ̀nyẹn ṣe lọ́rọ̀ àti oúnjẹ tó àti bí ì wọ̀nba tí a ní lò ṣe kéré tó láti tẹ́ àwọn àì ní ojoojúmọ́ lọ́rù n. Ní nú ọ̀ràn tèmi, ó gba ọ̀pọ̀ ọdún kí n tó dé ọ̀dọ̀ òtí tọ́. Ṣugbọn Emi yoo sọ diẹ sii nipa eyi nigbamii.

Awọn eroja ti o ni ounjẹ ti o wa ni ipo ti o ni idojukọ ninu eso igi kan ni a tun ri ti o pin kakiri ni awọn leaves, epo igi ati awọn ẹka rẹ. Ẹranko nla kan bi giraffe n tọju ararẹ nipa jijẹ awọn ewe igi. Ní gbà tí wọ́n lọ lọ́ ẹ̀ka igi kékeré kan sórí igi mì í ràn, ó máa ń hù àwọn ẹ̀ka ọ̀tọ̀ọ̀tọ̀, á sì máa so èso tó bá a mu.

Eyi jẹ itọkasi kedere pe egbọn naa ni gbogbo awọn eroja akọkọ ti o ṣe pataki fun dida eso ti a fun.

Ni bayi, kini awọn agbegbe alakọbẹrẹ yẹn? Wọn jẹ awọn ọta, eyiti a le gba bi nkan kemika ti o kere julọ ti a ko le pin

ti ohun elo ti o le kopa ninu iyipada kemikali, ati awọn moleku, eyiti o jẹ awọn patikulu ti o kere julọ ti awọn eroja tabi agbo-ara ti o le ṣe deede aye ti o yatọ. Gbogbo awọn ohun ọgbin ti o jẹun ni awọn eroja kanna, nipasẹ awọn ipin oriṣiriṣi ati awọn eto eyiti a ṣẹda ọpọlọpọ awọn agbo ogun, ti o yatọ si ara wọn ni irisi, awọ ati itọwo. Sí wájú sí i, ẹ̀jẹ̀ àti àgùntàn jẹ́ ọ̀kan náà. Bí wọ́n bá ti wọ inú ikùn àgùntàn náà, clove náà máa ń yí ì tòlẹ́sẹẹsẹ molecular rẹ̀ padà, ó sì di àgùntàn.
Ifiweranṣẹ ti o jọra wa laarin eso ati eniyan.

Gbogbo Ewebe ati igbesi aye ẹranko jẹ nkankan bikoṣe paṣipaarọ ayeraye ati sisan ti awọn ọta. O wa nibi ti iyalẹnu nla ati iseda n sọ funrararẹ. A ju sinu ilẹ fun iseju ọkà ti ko tobi ju ori pin. Lẹ́yì n ì wọ̀nba dí ẹ̀dí ẹ̀, ó hù dí ẹ̀dí ẹ̀, lẹ́yì n náà a hù àwọn ẹ̀ka àti ewé jáde, ní gbà tó sì tó àkókò, ó máa ń so èso. Nigbamii o ti yipada si malu, ẹṣin tabi eniyan ti o rin kiri lori aye yii fun igba diẹ lẹhinna o da awọn atomu rẹ pada si Earth. Ní bẹ̀, lábẹ́ agbára ì darí ì mọ́lẹ̀ oòrùn, àwọn ọ̀mùnú gan-an wọ̀nyẹn tún máa ń sọ jí , a sì ti mí ì yè tuntun sí nú wọn, wọ́n sì tún yí padà lẹ́ẹ̀kan sí i sí àwọn ewéko àti ẹranko kan náà, láti máa bá a lọ ní àwọn ì yí padà tí kò lópin ti ì ṣẹ̀dá léraléra.

Ṣugbọn ki o ba le bi ẹda ti o wa laaye, ara Ewebe gbọdọ jẹ pipe ati GBIGBE. Sí wájú sí i, lọ́nàkọnà, kò tó kí oúnjẹ náà wà láàyè lásán; Ounje Ewebe pipe gbọdọ jẹ Iṣiṣẹ ati ki o ko sun.

Iriri gigun ti fihan wa pe awọn ẹiyẹ ẹyẹ ko ni itẹlọrun pẹlu awọn irugbin gbẹ nikan. Pẹlu awọn irugbin gbigbẹ wọn tun beere diẹ ninu ounjẹ titun. Orisirisi pato ti awọn irugbin yẹn tabi ounjẹ titun ko ṣe pataki pupọ. Ounjẹ pipe ni a le gba nipa yiyan awọn oriṣiriṣi irugbin tabi ọkà ati afikun rẹ nipasẹ eyikeyi iru eso titun ti Ewebe.

Otitọ yii mu wa wá si ipari pataki pe ounjẹ pipe julọ dawọ lati jẹ pipe lẹhin ti o ti gbẹ diẹ. Lẹhinna

bawo ni a ṣe le ṣe akiyesi bi ounjẹ awọn nkan ti o jade lati awọn adiro, awọn ibi idana ounjẹ ati awọn ẹrẹkẹ ti awọn ẹrọ gbigbo?

Sí bẹ̀sí bẹ̀, àwọn ohun alàáyè ẹranko kì í jì yà ì palára ń láǹlà ní gbà tí wọn kò bá ní oúnjẹ titun ní àwọn oṣù dí ẹ̀ ti ì gbà òtútù. Fun wọn ṣe aipe lakoko orisun omi ati ooru, nigbati gbogbo ẹda ba wa si igbesi aye lẹẹkansi. Iseda ti mu wọn lọ si ipo igbesi aye yẹn. Awọn irugbin ti o gbẹ, awọn cereals ati awọn iṣọn jẹ, nitootọ, awọn ounjẹ ounjẹ ti o ngbe, ṣugbọn wọn wa ni ipo aiṣedeede ati isinmi. O da, wọn le ni irọrun ji dide, mu ṣiṣẹ ati yipada si awọn ounjẹ ti o pe nipa gbigbe sinu omi ati tọju ni afẹfẹ tutu fun ọjọ kan tabi meji. Nitorinaa, nipasẹ lilo awọn irugbin ti o gbin nikan (mu ṣiṣẹ) eniyan ni aye lati ni aabo ounjẹ pipe ni gbogbo awọn akoko ti ọdun ati ni gbogbo igun ti Earth. Lẹhinna o le lo awọn ẹgbẹẹgbẹrun ti o ku ti awọn ounjẹ titun ati awọn ounjẹ ti o jẹun lati ṣafihan oniruuru sinu ounjẹ rẹ ati lati jẹ ki igbesi aye ni igbadun diẹ sii.

Igbesi aye jẹ iṣeto ti agbara & ọrọ. Nigba ti a ba fẹ lati kọ ẹrọ kan, a mu gbogbo awọn ẹya pataki jọpọ ni ibamu si ilana, ati ni kete ti alaye ti o kẹhin ti pari, ẹrọ naa yoo ṣiṣẹ. Ohun elo yẹn ti o fi ile-iṣẹ eniyan sinu iṣipopada ni orukọ ẹmi, eyiti o darapọ mọ gbogbo awọn patikulu miiran, pari ilana ti ẹda ara ati fi sii sinu iš ipopada.

Awọn ohun-ini ti Awọn ọlọjẹ Pataki, Awọn vitamin ati Awọn ohun alumọni ati ti Gbogbo Awọn Ẹka Ounjẹ Olukuluku

Ko yẹ ki o ṣe ipilẹ kan fun ijiroro

Ni apakan ti o kẹhin a rii pe gbogbo awọn ara Ewebe ti o jẹun ni ninu awọn eroja kanna, ati pe awọn iyatọ ninu kemikali ati awọn ohun-ini ti ara jẹ nitori awọn iyatọ ninu akopọ wọn ati igbekalẹ molikula. Laanu, awọn onimọ-jinlẹ ti kọjusi otitọ ti ko ṣee ṣe ati pe wọn ti da gbogbo imọ-jinlẹ wọn le lori ọpọlọpọ awọn agbo ogun ti o nipọn eyiti wọn rii ninu awọn ounjẹ ounjẹ. Ní wọ̀n bí àwọn ì wádì í tí wọ́n ṣe ní nú àwọn yàrá ẹ̀rọ wọn ṣe mutí yó, wọ́n ti ṣí ojú wọn sórí yàrá àgbàyanu ti ẹ̀dá, èyí tí a fi ń kó irúgbì n kan tí ó kéré tó bẹ́ẹ̀ sí .

ko ṣee han si oju ihoho ati pe a gbekalẹ, ni ipadabọ, ni awọn ọsẹ diẹ, pẹlu ounjẹ pipe julọ ti o ni itẹlọrun gbogbo awọn iwulo ti ara wa ni gbogbo awọn ọna. Àmọ́, yálà wọ́n kó ẹ̀bùn ẹ̀dá alàààyè yẹn lọ tàbí kí wọ́n dáná sun ún, wọ́n sì pa á run, lẹ́yìn ìyẹn, wọ́n múra sí lẹ̀, ní nú àwọn yàrá ẹ̀rọ tí wọ́n ń bàlágà, àwọn nǹkan tó ti kú kan tí wọ́n jọra gan-an. Awọn concoctions wọnyi ni wọn ti ni ọla pẹlu awọn orukọ ati nọmba oriṣiriṣi, ti wọn si lo wọn lati ṣe ibajẹ, ni akọkọ, awọn ẹya ara tiwọn ati ti awọn ọmọ alaiṣẹ wọn.

Nitorinaa, ti wọn rii ọpọlọpọ awọn nkan oriṣiriṣi ninu eso-ajara, wọn sọ pe eso-ajara ni iru-ati-iru awọn eroja, bi ẹnipe wọn ko ni nkan miiran ninu. Wọn ṣe ohun kanna ni ọran ti gbogbo awọn ounjẹ onjẹ ti ara ati ti kii ṣe ti ara, ati pe awọn ounjẹ ounjẹ ti wọn ṣakoso lati wa eyikeyi ninu awọn nkan wọnyi ni a ṣe iṣeduro fun wa bi orisun ti ounjẹ ti a fun. Bi abajade iru oju-ọna kukuru bẹ, awọn ounjẹ ti o ni ipalara julọ jẹ aṣoju bi awọn ounjẹ ti o ni iwontunwonsi ni kikun ati ni idakeji.

Kan mu ikọwe kan ki o ṣe atokọ awọn nkan ti awọn onimọ-jinlẹ ti ṣe awari ninu awọn ounjẹ ti o le gba lati ọdọ malu: ẹran malu, ẹdọ, ọpọlọ, ọkan, wara, oyin ati warankasi. Nisisiyi ẹ jẹ ki a wo boya wọn le rii gbogbo awọn nkan wọnyi ni clover, koriko tabi ni awọn ewebe oke ti o wọpọ ni irisi kanna. Be e ko. Sibẹsibẹ ko si ẹnikan ti o le sẹ otitọ pe awọn ohun elo aise ti o lọ si ṣiṣe ti ara maalu ni awọn ohun ọgbin pupọ; iyẹn ni pe, gbogbo maalu naa ni a ṣẹda patapata lati inu awọn koriko yẹn. Ti a ba ka awọn ounjẹ ẹran si bi ounjẹ ti o peye patapata fun ẹranko ẹlẹranjẹ, o jẹ nitori pe gbogbo oku ẹran ọdẹ pẹlu awọ rẹ̀, egungun, ẹ̀jẹ̀ ati ẹran ara rẹ̀, ati, ki ni diẹ sii, pẹlu gbogbo awọn sẹẹli alaaye rẹ̀ ni mimule, ni iye ounjẹ to dọgba. si ti koriko. Ṣugbọn iye wo ni wara, bota tabi ẹran ya lọtọ? Ọkọọkan wọn ni ida ailopin ti iye ti koriko ti o wọpọ ati pe o wa ni ipo aise. Nipa kini o ku ti awọn eroja nutritive ti awọn oludoti wọnyẹn lẹhin sise ko nilo imudara. Ní torí náà, ẹ jẹ́ ká mọ bí wàrà tàbí ẹran tó jẹ́ oúnjẹ jíjẹ ní ti gidi, tí àwọn èèyàn òǹrorò ń ṣe lógo fún ọ̀pọ̀ ọ̀rúndún!

Ní torí náà, ẹ jẹ́ kí a ṣèdájọ́ iye gidi tí gbogbo àwọn ìpolówó ọjà wọ̀nyẹn ṣe lọ́ṣọ̀ọ́ sí àwọn pákó àti agolo àìlóǹkà orí ṣirí ṣi ọ̀pọ̀lọpọ̀ wàrà gbígbẹ àti dídí bàjẹ́.

Ì dájọ́ òdodo ń béèrè pé láti ì sinsì nyí lọ àwọn tí ń pí n irú ì polongo bẹ́ẹ̀ ní kí a mú wá kí a sì fi yà jẹ wọ́n lọ́nà gbí gbóná janjan, ní torí pé ojúṣe ikú àràádọ́ta ọ̀kẹ́ àwọn ọmọdé wà ní èjì ká wọn lọ́nà tí ó tọ́.

Mo jẹwọ pe eniyan ni aniyan lailai lati kọ ẹkọ awọn nkan titun, lati wọ inu awọn aṣiri ti ẹda, lati gbooro si iwoye ti imọ rẹ. O ṣe pataki ni pataki pe gbogbo awọn ti o ni ile-iṣẹ yẹ ki o mọ ararẹ pẹlu awọn aṣiri ti awọn ohun elo aise ti o nilo fun ile-iṣẹ rẹ.

Jẹ ki awọn onimo ijinlẹ sayensi ṣe iwadii awọn iwadii wọn laarin awọn odi mẹrin ti awọn ile-iṣere wọn titi di ọjọ, nigbati wọn ṣaṣeyọri lati gbin ọgbin kan lati inu irugbin ti o ni igbọkanle ti awọn ohun elo sintetiki ti a ṣe ni awọn idanileko wọn. Lẹhinna ọgbọn wọn yoo dogba pẹlu ọgbọn ti ẹda. Ṣugbọn agbaye wa ti kun fun iru awọn irugbin, nipasẹ eyiti a gba ounjẹ to peye julọ ti o ni itẹlọrun gbogbo awọn iwulo pataki ti ara wa. Ounjẹ yẹn ni ominira lati itọpa abawọn ti o kere julọ.
Ko si nkan ti o ṣaini ninu rẹ; ko si nkan ti o jẹ laiṣe; Kosinti kọọkan ni didara rẹ, opoiye ati iṣẹ rẹ ti pinnu nipasẹ awọn iṣiro deede julọ.

Wọn sọ fun wa lati jẹ awọn ọlọjẹ, bi awọn ọlọjẹ ṣe dara fun ilera. Ṣugbọn melo ni a gbọdọ jẹ? Ṣe nọmba ti gbogbogbo gba fun awọn ibeere ojoojumọ wa? Awọn biriki ṣe pataki fun kikọ ile kan, ṣugbọn nitootọ a ko le ko awọn biriki jọ lainidi tabi fi wọn le ara wọn si ekeji laisi amọ-lile eyikeyi.

New technicians ti Witoelar sinu arena. Wọn ti nipo ẹlẹrọ ti o ni iriri ti nọmba awọn ile-iṣelọpọ eka ati ni bayi wọn fẹ lati ṣetọju ati ṣiṣẹ awọn ile-iṣelọpọ wọnyẹn funrararẹ.
Nibi gbogbo ni awọn ajẹkù ti awọn ohun elo aise ti a kojọpọ ni airotẹlẹ. Ọ̀kọ̀ọ̀kan wọn ló máa ń mú ohunkóhun tó bá rọrùn láti gbé lé e lọ́wọ́, ó sì ń bọ́ lọ́wọ́ ilé iṣẹ́ náà. Ọkan mu okuta wá, miiran irin; ẹkẹta gbé amọ̀, ẹkẹrin sì mú omi. Gbogbo awọn wọnyi ni wọn ṣe papọ laisi eto tabi apẹrẹ ti o wa titi, lẹhinna wọn lọ ati mu siwaju ati siwaju sii.
Ọpọ Organic ati awọn nkan inorganic ṣe wọn nigbagbogbo

irisi. Ọkan ifunni ẹrọ pẹlu ọwọ diẹ ti nkan kan, ti o sọ pe o wulo; omiran kún o pẹlu bucketful ti nkan keji, ti o sọ pe o tun wulo diẹ sii. Nitorinaa gbogbo eniyan fun ile-iṣẹ naa pẹlu ohunkohun ti o ro pe o dabi awọn paati ti awọn ohun elo aise to dara. Awọn idanwo ni a ṣe, awọn idanwo ailopin. Ní ọwọ́ kan, àwọn òmùgọ̀ mélòó kan ti dáná sun àwọn ohun èlò amúnisìn wọ̀nyẹn; ní ọwọ́ kejì ẹ̀wẹ̀, gbogbo ènìyàn ń kánjú láti gbé ohun tí ó ṣẹ́kù tí ó lè jáde láti inú eérú tí ń jóná tí ó sì ń bọ́ wọn sínú ọmú ilé-iṣẹ́ náà.

Nipa ti to, ile-iṣẹ bẹrẹ lati ṣiṣẹ laiṣedeede. Awọn diẹ sii alaibamu ti ile-iṣẹ naa n ṣiṣẹ, diẹ sii ni awọn alamọja budding wọnyi ṣe isodipupo awọn akitiyan wọn. Wọn nṣiṣẹ ni ọna yii ati ọna naa lati wa awọn ọna titun ati awọn ohun elo titun. Ninu ijakadi ati ariwo yẹn wọn tẹ, run tabi sun awọn eroja kemikali pataki julọ ti awọn ohun elo aise, awọn nkan ti o kere pupọ nigbakan lati ṣe akiyesi wọn. Ní gbà tí wọ́n rí i pé ìsapá wọn ò já mọ́ nǹkan kan, tí ipò ilé iṣẹ́ náà sì ń burú sí i dí ẹ̀dí ẹ̀, wọ́n tún lọ sí aṣálẹ̀, wọ́n sì tún rí àwọn èròjà tuntun tí kò ní ìsopọ̀ pẹ̀lú àwọn ohun àmúṣọrọ̀ ilé iṣẹ́ náà. gbiyanju lati ṣe ilana awọn iṣẹ ti ọgbin wọn pẹlu iranlọwọ wọn. Fun igba diẹ, ọkan ninu awọn nkan tuntun wọnyẹn da ariwo ti ile-iṣẹ duro, miiran mu gbigbo lilu rẹ, ẹkẹta fa fifalẹ awọn iyara iṣẹ ti awọn ilana kan, lakoko ti kẹrin, ni idakeji, mu wọn pọ si siwaju sii. Awọn ayipada wọnyi han awọn ami ti o dara fun wọn; wọ́n ń fò fún ayọ̀ wọ́n sì pàtẹ́wọ́ bí àwọn ọmọdé, lẹ́yìn náà wọ́n tẹ̀ sí wájú láti wá àwọn nǹkan “tí ó lágbára sí i tí ó sì múná dóko.” Nigbakuran, awọn apakan kan ti ile-iṣẹ da duro ṣiṣiṣẹ lapapọ tabi wọn ṣiṣẹ ni aiṣedeede ti wọn ṣe aabo aabo awọn aladugbo wọn. O jẹ lẹhinna pe awọn ọkunrin ṣe afihan agbara wọn ti o tobi julọ. Wọ́n fi ọgbọ́n yọ́ wọnú àwọn ẹ̀yà “asán” wọ̀nyẹn, wọ́n sì kó wọn dànù.

Kò yani lẹ́nu pé gbogbo ìsapá wọ̀nyẹn á dópin sí ìkùnà pátápátá, tí àwọn ilé iṣẹ́ sì máa ń lé lẹ́ẹ̀kọ̀ọ̀kan wọnú iṣẹ́ láìpẹ́. Ṣugbọn awọn onimọ-ẹrọ bungling ko padanu ireti.

Wọn tẹsiwaju ninu awọn adanwo ainireti wọn, kiko lati ranti ẹlẹrọ gidi ti awọn ile-iṣelọpọ wọnyẹn, ẹda wọn, eyiti wọn ti sẹ.

Ifiwera igbagbogbo ti ara eniyan si ile-iṣẹ kii ṣe ni ọna apẹẹrẹ. Nitoripe ara eniyan jẹ nitootọ ile-iṣelọpọ bii gbogbo awọn ile-iṣelọpọ miiran, pẹlu iyatọ yii pe o ni idiju pupọ ju ile-iṣẹ lasan lọ ati pe awọn paati rẹ kere pupọ ti ọpọlọpọ ninu wọn jẹ alaihan ati aibikita fun eniyan.

Gẹgẹ bi awọn ẹlẹrọ loke, awọn onimọ-jinlẹ wa ṣe awọn idanwo lori awọn eniyan nipasẹ awọn ohun elo ti o ni ẹru julọ ti o wa ni ọwọ, nipasẹ awọn ounjẹ ti o ni ipilẹ julọ ti o ṣeeṣe, nipasẹ orisirisi awọn igbaradi sintetiki ati nipasẹ gbogbo awọn oloro oloro ti a mọ si eniyan. Wọn ṣe atẹjade awọn atokọ ailopin pẹlu awọn orukọ interminable ti awọn nkan ati mu awọn eniyan lọna pẹlu awọn iṣeduro aṣiwere wọn. Olukuluku daba ohun ti o fẹ, ọkọọkan sọ ohun ti o wa sinu ọkan rẹ, ṣiṣe ni laileto, nipasẹ ofin atanpako.
Wọ́n kún ẹgbẹẹgbẹ̀rún ì dì pọ̀, wọ́n sì kún inú ayé pẹ̀lú wọn, wọ́n ń sán ààrá jákèjádò rédí ò, wọ́n ń tẹ àwọn ì polongo jáde ní nú àwọn ì wé ì ròyì n.
Sugbon iro ni gbogbo ohun ti won ba n se, gbogbo ohun ti won n so lo lodi si.
Wọn ṣe aṣoju nkan ti o ni ipalara julọ bi anfani pupọ, ṣugbọn wọn ṣe idiwọ lilo eyiti o ṣe pataki. Ní nú eré ì dàrúdàpọ̀ àti ì dàrúdàpọ̀ yì í , àwọn òǹkọ̀wé fúnra wọn máa ń rọ́rọ̀ ní nú ì bànújẹ́ ti iyèméjì àti àì ní pinnu, ní gbà tí àwọn olù gbọ́ wọn dúró sójú kan tí wọ́n sì dàrú.
Ní báyì í ná, ègbé, àwọn tí wọ́n sún mọ́ wa jù lọ ń gbé ì gbésí ayé yì í lọ ní àràádọ́ta ọ̀kẹ́, lọ́nà àì ní fẹ̀ẹ́ ṣáájú àkókò wọn.

Mo rawọ si gbogbo awọn ọkunrin olododo jakejado agbaye lati wa jade ti aibikita aibikita wọn ti o ba jẹ nitori ilera ti ara wọn ati ti kith ati ibatan wọn. Jẹ ki wọn darapọ mọ mi pe pẹlu agbara isokan wa a ṣii oju eniyan, ṣe atunṣe awọn aṣa aitọ ti ounjẹ ti o wa ki o da duro si awọn ipakupa ti o buruju wọnyẹn.

Ẹ jẹ́ kí ẹnì kọ̀ọ̀kan wa la ojú rẹ̀, ká sì fara balẹ̀ fara balẹ̀ ṣàkí yèsí àwọn ẹ̀ṣẹ̀ tó ń kó ẹ̀dù n ọkàn bá àwọn èèyàn òde òní . Nipasẹ iwa ti ko tọ ti awọn onimọ-jinlẹ wa gba, awọn ere ati awọn alafojusi ti wọ inu aaye naa. Awọn ounjẹ ti o ni ipalara pupọ julọ ati awọn ounjẹ ti o bajẹ lọpọlọpọ ti wa ni ipolowo larọwọto bi awọn orisun ọlọrọ ti awọn vitamin ati pe o jẹ

ni gbangba ta si ita. Wọn pẹlu awọn biscuits, awọn didun lete, awọn ohun mimu ti o rọ gẹgẹbi Coca-Cola ati lemonade, awọn ẹran ti ko dara, awọn wara ti o gbẹ ati awọn ẹgbẹẹgbẹrun awọn ounjẹ oniruuru miiran, eyiti a ti fi agbara mu patapata ti awọn eroja ti o ṣe pataki julọ ti o jẹ pataki julọ ati pe o jẹ pataki lati fa awọn aisan ati pa eniyan. Julọ iyanilenu oludoti ti wa ni gba lati nibi ati nibẹ, adalu papo, kun sinu tins ati paali, ike pẹlu kan gun tata ti dabi ẹnipe ijinle sayensi orukọ ọsin ati ki o ta si awọn gullible àkọsí lẹ bi "dietetic" ipalemo ni exorbitant owo.

Titi di iwọn ti oogun ode oni ti jẹ iṣowo ti awọn ile-iwosan aladani san owo ida 50 ogorun fun awọn dokita lori idiyele ti wọn ṣe si awọn alaisan ti a fi ranṣẹ si wọn. Eniyan yoo ni lati kun awọn iwọn ọgọọgọrun ti o ba fẹ lati ṣafihan aworan kikun ti gbogbo awọn ibajẹ ni agbaye ti ode oni. Lọwọlọwọ, Emi ko wa ni isinmi lati ṣe iṣẹ yẹn.

Nibayi, awọn onimọ-jinlẹ wa Vitamin kan lakoko awọn iwadii wọn. Diẹ diẹ lẹhinna wọn ṣe iwari pe kii ṣe idapọ ti o rọrun, ṣugbọn eka ti o ni alaye ti awọn nkan mejila, fun ọkọọkan eyiti wọn yan orukọ kan. Ní kẹ̀rẹ̀kẹ̀rẹ̀, wọ́n ṣàkí yèsí pé fí támì kan kì í fi agbára rẹ̀ hàn ní àì sí àwọn ẹlòmí ràn, tàbí kí wọ́n kí yè sí i pé, ní gbà tí wọ́n bá mú wọn sí nú ẹ̀dá alààyè, ohun kan máa ń yí padà sí òmí ràn àti bẹ́ẹ̀ bẹ́ẹ̀ lọ.

Awọn ipa ti awọn vitamin atọwọda lori ẹda eniyan han ati ilodi si. Àwọn ọkùnrin máa ń fi bí rí kì ilé kan lélẹ̀ láì sí amọ̀, lẹ́yìn náà, kí wọ́n bàa lè ṣàtúnṣe àṣì ṣe yẹn, wọ́n sè òrùlé ń lá kan tí kò fi bẹ́ẹ̀ rú, wọ́n sì dà á sórí ilé náà lẹ́ẹ̀kan náà. Lilẹmọ lori ita ti awọn biriki, amọ-lile naa ṣe aabo fun ile lati afẹfẹ ati ojo fun igba diẹ, ṣugbọn ko wọ awọn isẹpo laarin awọn biriki ati, dajudaju, ko de awọn ipele inu ti eto naa. Nigba miiran iye amọ-lile eke ti o pọ ju ni a lo; lẹhinna eyikeyi ile ti ipilẹ rẹ jẹ gbigbọn ni irọrun kan ṣubu. Eyi jẹ deede ohun ti o ṣẹlẹ nigba abẹrẹ ti awọn vitamin, nigbati alaisan ba ku lẹsẹkẹsẹ lẹhin abẹrẹ naa. Bawo ni ọkan ti ṣee ṣe ṣe aṣoju bi ohun elo eroja ni iye iṣẹju ti o pa eniyan laarin

iṣẹju marun ti titẹsi rẹ sinu ara eniyan? Nigbawo ni awọn ọkunrin yoo wa si ori-ara wọn ti wọn yoo fi iru awọn aṣiwere bẹẹ silẹ? Laibikita ọpọlọpọ awọn ikuna, awọn ibanujẹ ati awọn aburu, awọn ọkunrin duro ni ipa ọna aṣiṣe ati ajalu wọn, kiko lati pada sẹhin ni igbesẹ kan.

Awọn iwe titun nigbagbogbo ṣe irisi wọn; awọn atokọ tuntun ati awọn iṣeduro ni a ṣafikun nigbagbogbo si awọn atijọ ati ikun omi ailopin ti majele ti nṣan ni imurasilẹ lati awọn ile-iṣelọpọ sinu awọn ara ti awọn ọkunrin. Bi o ti jẹ pe, ẹgbẹẹgbẹrun awọn ipele ni a ti kọ lori ounjẹ ati awọn koko-ọrọ ti o jọmọ, gbogbo wọn pẹlu awọn iwo oriṣiriṣi ati awọn iduro, awọn alaye oriṣiriṣi ati awọn pato, awọn atokọ oriṣiriṣi ati awọn tabili.

Jẹ ki a ro pe fun akoko kan pe awọn iwe ti a kọ lori ẹni kọọkan awọn vitamin ati awọn eroja ijẹẹmu miiran, awọn iṣeduro ti awọn ounjẹ ati akojọ awọn ounjẹ kan pato jẹ otitọ. Ní gbà náà, a lè máa ṣe kàyéfì bóyá lóòótọ́ lèyí jẹ́ ètò oúnjẹ òòjọ́ ẹ̀dá ènìyàn àti bóyá àwọn tí wọ́n fẹ́ láti gbé ní nú ayé yìí wà lábẹ́ àìní ì bànújẹ́ láti kọ́ gbogbo àwọn ì wé wọ̀nyẹn látọkànwá. Kí ló máa ṣẹlẹ̀ sí àràádọ́ta ọ̀kẹ́ èèyàn tó ń gbé ní àwọn òkè ń lá àti àfoní fojì , láwọn abúlé tó jì nnà réré, tí wọn ò sì ní àǹfàànì láti mọ ara wọn dáadáa ní nú irú àwọn àtòjọ oúnjẹ àti tábìlì bẹ́ẹ̀? Ṣé wọ́n gbọ́dọ̀ kú ní torí ebi?

Rárá, ẹ̀yin ọ̀rẹ́ rere, ẹ jí kúrò ní nú ì jì yà àì bì kí tà yí n, ní torí kì í ṣe ọ̀nà ì gbésí ayé tí a yàn fún ènì yàn nì yẹn. Igbesi aye bii iyẹn kii ṣe igbesi aye rara; alaburuku ni. A yẹ ki o mu iyipada pipe ati lẹsẹkẹsẹ ninu iwa wa si awọn iṣoro ijẹẹmu.
Awọn atẹjade nipa awọn eroja ounjẹ ati awọn ounjẹ kọọkan yẹ ki o da duro ati gbogbo awọn iwe ilana ti awọn vitamin atọwọda ati awọn oogun oloro yẹ ki o dawọ duro ni ẹẹkan.

Ọnà kan ṣoṣo ló wà láti gba ọmọ aráyé ní dè kúrò lọ́wọ́ alaburuku yẹn lẹ́ẹ̀kan ṣoṣo, ì yẹn sì ni láti ṣàgbékalẹ̀ ì yí padà tó gbòde kan sí ọ̀nà ì gbésí ayé wa àti sí nú àwọn àṣà oúnjẹ wa. Awọn isesi wọnyi gbọdọ yipada ni iru ọna ti o le dapọ ati ni ibamu pẹlu eto ounjẹ ti o pe pẹlu igbesi aye eniyan. Lẹhinna yiyan laarin awọn eroja onijẹẹmu kọọkan kii yoo sin eyikeyi idi iwulo mọ ati pe eniyan kii yoo ni ironu diẹ sii si awọn ounjẹ kan pato. Nikan iru ni kikun iwontunwonsi

Awọn ounjẹ ounjẹ yẹ ki o wa ni ipamọ ni ile bi o ṣe ni awọn iye ounjẹ ounjẹ kanna; Ni awọn ọrọ miiran gbogbo ọkan ninu awọn ounjẹ ti eniyan jẹ yẹ ki o jẹ ounjẹ pipe ninu ararẹ.

Àwọn òǹkàwé kò gbọ́dọ̀ ronú pé ó ṣòro gan-an láti darí gbogbo aráyé pẹ̀lú ti o iyanu ona. O dabi bẹ lori dada nikan. Lehin ti o ti kọja gbogbo awọn ipele rẹ funrarami, Mo mọ pe, jinna lati nira, o jẹ iṣẹ ti o rọrun pupọ, eyiti Mo ṣetan lati fi gbogbo akoko ati agbara mi ya.

A gbọdọ ṣẹda iru awọn ipo bii eyi yoo jẹ ki o ṣee ṣe fun ọlọrọ ati talaka, nla ati kekere, kọ ẹkọ ati rọrun lati ṣe igbesi aye ilera lai wa labẹ ọranyan igbagbogbo lati ṣe yiyan ọranyan laarin awọn ounjẹ ti wọn jẹ. Lẹhinna yiyan ounjẹ yoo jẹ ipinnu nipasẹ oye ti itọwo wa, awọn ibeere ati awọn ifẹ ti eyiti yoo jẹ itọsọna ailagbara wa ni yiyan awọn ounjẹ adayeba.

A le ṣe iyalẹnu daradara, lẹhinna, kini awọn onimọ-jinlẹ n wa ati kini Ipinnu ipari wọn ni. Boya awọn tikarawọn ko ni imọran ti o daju ti ibi-afẹde ikẹhin wọn, ṣugbọn Emi yoo sọ fun wọn. Wọn n gbiyanju lati wa iru awọn nkan ti ara wa nilo lati le ṣe igbesi aye ilera. Wọn fẹ lati rii daju iṣẹ to dara ti Vitamin kọọkan ati ohun alumọni kọọkan ninu ara wa. Wọ́n ṣàwárí pé èròjà fí támì kan máa ń jẹ́ ká dàgbà, òmí ràn sì ń dáàbò bò wá lọ́wọ́ àkóràn, ì dá mẹ́ta ń fún eyí n lókun, àti bẹ́ẹ̀ bẹ́ẹ̀ lọ. Ṣùgbọ́n dí pò kí wọ́n fi ara wọn sábẹ́ gbogbo ì ṣòro yẹn, ṣé kò ní sàn kí wọ́n ṣèbẹ̀wò sáwọn igbó ilẹ̀ Áfí rí kà fún ẹ̀ẹ̀kan, tí wọ́n sì béèrè lọ́wọ́ àwọn erin tó wà ní bẹ̀ pé irú àwọn oògùn calcium wo ni wọ́n mú láti fi gbó eyí n erin tó lágbára, tàbí orí ṣirí ṣi èròjà protein nwọn run lati accumulate wọn tobi pupo ibi-?

Ẹ jẹ́ ká sọ pé lẹ́yì n tí wọ́n ti ṣiṣẹ́ láì dabọ̀ fún ẹgbẹẹgbẹ̀rún ọdún ní gbẹ̀yì n-gbẹ́yí n wọ́n dé góń gó wọn tí wọ́n fẹ́. Wọn yoo ni anfani lati ṣe idanimọ gbogbo awọn eroja ti o wa ninu ọkà ti alikama kan tabi ni diẹ ninu ara Ewebe miiran ati lati loye awọn alaye ni kikun ti awọn iṣẹ oniwun wọn ninu ara wa. Ṣùgbọ́n ohun tí wọ́n fi taratara wá ti wà ní ọwọ́ àti ní ọ̀pọ̀ yanturu pẹ̀lú. Wọn ti de ọdọ giga wọn

ifọkansi, ipinnu gan-an ti wọn ko le nireti lati de ọdọ ninu awọn ile-iṣere wọn lẹhin ẹgbẹẹgbẹrun ọdun. Kí ni wọ́n tún ń wá ní gbà náà?

Ṣugbọn oluka ko gbọdọ ro pe awọn onimọ-jinlẹ jẹ eniyan ti ko ni oye patapata. Wọn ni awọn idi lati ṣe bi wọn ṣe ṣe ati lati oju-ọna tiwọn wọn jẹ awọn idi ti o lagbara pupọ ati awọn idi. Fun awọn onimo ijinlẹ sayensi jẹ "ọlaju ati aṣa" eniyan; Wọn kì í ṣe eniyan àkọ́kọ́ tí ń gbé inú igbó òkùnkùn, bẹ́ẹ̀ ni wọn kì í gbé inú igbó ati ibùjẹ̀. Ní gbà náà, báwo ni wọ́n ṣe lè gbàgbé búrẹ́dì funfun wọn, àkàrà dí dán mọ́rán àti àwọn oúnjẹ aládùn wọn, tí wọ́n sì fi àlì kámà tútù kún ẹnu wọn, gẹ́gẹ́ bí àwọn ẹlẹ́gbin àtètèkọ́ṣẹ? Òótọ́ ni, ní ti gidi, pé ní yí yí odindi àlì kámà tí kò ní ẹ̀gbin di búrẹ́dì funfun tàbí àwọn àgọ́ aláwọ̀ funfun, yàtọ̀ sí sí tashi àti ṣúgà tí ó ti kú, gbogbo ẹgbẹẹgbẹ̀rún àwọn èròjà oúnjẹ òòjọ́ rẹ̀ ti run, ṣùgbọ́n èyí kò dà bí ẹni pé ó ṣàní yàn wọn. Wọn ko gba wa laaye lati gbagbe pe sitashi ti ko ni aye ati suga, paapaa, ni “awọn anfani” wọn. Wọn pese awọn kalori to ṣe pataki lati pese igbona si ara wa, lakoko ti awọn ibeere ti awọn ara wa, awọn keekeke ati awọn ara wa ni itẹlọrun nipasẹ iru awọn orisun “ijinle sayensi” iyalẹnu gẹgẹbi awọn vitamin atọwọda, awọn igbaradi nkan ti o wa ni erupe ile, awọn homonu eke ati ju gbogbo lọ pupọ ti awọn majele, ti o tayọ julọ. omiran ni agbara ati agbara.

Nikẹhin, kini yoo ṣẹlẹ lẹhinna si awọn ile-iṣẹ, awọn ile-iwosan, awọn dokita, nọọsi, awọn ile elegbogi, awọn ohun elo iṣẹ abẹ ati awọn ohun elo miiran ti o jọra? Awọn igbiyanju wo ni a ko ṣe ni wiwa wọn ati awọn iṣẹ ti a ko ti lo ninu kikọ wọn! Báwo ni wọ́n ṣe lè pa gbogbo “àṣeyọrí ” yẹn tì ní torí àlì kámà kékeré yẹn? Iru igbese yii ko le paapaa ronu, o kere pupọ ti a gbe. O ṣe pataki pupọ ti ẹgbẹẹgbẹrun, rara, awọn miliọnu eniyan ku ti ikọlu ọkan, akàn ati awọn arun miiran. Laipẹ tabi ya awọn ọkunrin gbọdọ ku lọnakọna, nitorinaa ko ha sàn fun wọn lati ku diẹ ṣaaju ki wọn gba araawọn laaye kuro ninu ipọnju ati ijiya agbaye? Kini iwulo gbigbe laaye titi di ọdun 200 ni agbaye ti o kunju bi o ti jẹ? Maṣe jẹ ki ẹnu yà ọ lati kẹkọọ pe awọn eniyan wa ti o ni iwa-ọkan yii. A lè sọ ní tòótọ́ pé ọ̀pọ̀ jù lọ aráyé, tí a fọ́ bí wọ́n ṣe wà pẹ̀lú àṣà jí jẹ òkú, ń ronú lọ́nà bẹ́ẹ̀ lónì í . Sugbon mo fi tokantokan kede fun gbogbo agbaye pe GBOGBO ENIYAN GBODO

Sí bẹ̀sí bẹ̀, n kò sẹ́ pé gbogbo ì gbà tí àwọn oní mọ̀ ní pa ohun alààyè ṣe ń darí rẹ̀ ni ì fẹ́ láti sin ì ran ènì yàn. Ṣù gbọ́n ní gbà tí wọ́n bá rí ì kù nà ì sapá wọn, kí wọ́n yí ì lànà eléwu wọn padà láì sí ì dádúró dí ẹ̀, kí wọ́n sì ṣí wọ́ tí tẹ gbogbo ì wé tí ń sọ̀rọ̀ ní pa àwọn kókó ẹ̀kọ́ wọ̀nyẹn dúró lẹ́sẹ̀kẹsẹ̀; bí bẹ́ẹ̀ kọ́, dájúdájú wọn yóò yẹ ègún àwọn ì ran tí ń bọ̀. Lẹ́yì n tí mo ti kó gbogbo àwọn òkodoro òtí tọ́ tó ta kora jọpọ̀, tí wọ́n sì máa rí ní nú àwọn ì wé tó sọ̀rọ̀ ní pa oúnjẹ jẹ, mo ti fara balẹ̀ fọ̀, mo sì gbé ẹ̀rí tó wà ní bẹ̀ yẹ̀ wò, mo sì ti parí èrò náà pé ní wọ̀n bó ti jẹ́ pé oúnjẹ jẹ láti ì sinsì nyí lọ, ó yẹ kí gbogbo èèyàn ronú lọ́nà kan náà, ifunni baka Ni iyi si ipari yii, ko gbọdọ jẹ ṣiyemeji tabi iyapa.

Ní torí náà, ní wọ̀n bí àwọn ì wé tí wọ́n ti tẹ̀ jáde tó ń sọ̀rọ̀ ní pa àwọn èròjà oní jẹ̀ẹ́jẹ́ẹ́nì kọ̀ọ̀kan àti orí ṣirí ṣi oúnjẹ pàtó ti ṣe iṣẹ́ wọn, gbogbo wọn gbọ́dọ̀ fà sẹ́yì n kúrò ní ì pí nkiri kí ọkàn àwọn aráàlú má baà dàrú mọ́ ní pa àwọn àbá èrò orí wọn tí kò jóòótọ́ tí ó sì ta kora. . Ni awọn ọrọ miiran, gbogbo awọn iwe wọnyẹn ti o ṣe pẹlu awọn iṣẹ ati “awọn anfani” ti awọn ọlọjẹ, awọn carbohydrates, awọn ọra, awọn vitamin ati awọn ohun alumọni yẹ ki o fi ofin de. Nitorinaa o yẹ ki gbogbo awọn atẹjade ti o lewu wọnyẹn ninu eyiti a ti ṣe awọn igbiyanju lati jẹrisi pe iye awọn ounjẹ ounjẹ kan wa ninu awọn ounjẹ kan pato ti o wa ninu wọn. Kódà àwọn ì wé wọ̀nyẹn ní nú èyí tí àwọn òǹkọ̀wé wọn ti gbì yànjú láti fì dí irú àwọn èso kan múlẹ̀ lọ́lá ju bí a bá ṣe ì fiwéra pẹ̀lú àwọn mì í ràn ní a gbọ́dọ̀ kà sí èyí tí kò láfiwé. Ni pupọ julọ, iwadii ọjọ iwaju le ni itọsọna si gbigbe awọn adanwo gbogbogbo lati pese data pataki lati pinnu iwọn idagbasoke ati awọn anfani ti kilasi kan ti awọn ounjẹ ni afiwe pẹlu awọn kilasi miiran. Fun apẹẹrẹ, awọn iwadii le ṣee ṣe lati rii daju awọn iyatọ nla laarin awọn eso, awọn woro irugbin, awọn eso, eso, ẹfọ alawọ ewe ati awọn gbongbo, ti iru awọn iyatọ ba wa, nitootọ.

Lati isisiyi lọ, o yẹ ki o jẹ ojuṣe pataki ti gbogbo awọn onkọwe ti nlọsiwaju, awọn onimọ-jinlẹ, awọn dokita, awọn oniroyin ati awọn omoniyan lati ṣafihan si gbogbo eniyan ni gbogbo abala ti ibajẹ nla ti o fa nipasẹ ibajẹ ti awọn ounjẹ adayeba ati lati gba awọn eniyan niyanju lati fi silẹ lainidi si awọn ilana. ti iseda.

Ara Todaju Ati Ara Eke

Olumulo deede ti ounjẹ ti a sè jẹ gangan apapọ eniyan meji ni ọkan; ara meji ni o ni. Ara akọkọ, OKUNRIN GIDI, jẹ ọkunrin tootọ funrarẹ, ẹni ti a ti pe sinu jijẹ nipasẹ awọn ounjẹ ti ara ti o tun jẹ itọju nipasẹ ounjẹ adayeba. Ara keji, OKUNRIN IRO, ni a ti mu wa laaye nipasẹ awọn ounjẹ ti ko ni ẹda, jinna, ounjẹ atọwọda ati tẹsiwaju lati gbe lori ounjẹ ti ko ni ẹda nikan.

Gbogbo awọn sẹẹli wọnyẹn ninu ara eniyan ti, ti o ni ilera, amọja ati ti nṣiṣe lọwọ, ṣetọju igbesi aye ati tọju eniyan ni ẹsẹ rẹ ni a ṣe, ṣe itọju, ṣiṣẹ ati rọpo patapata nipasẹ awọn ounjẹ onjẹ adayeba. Iyẹn ni awọn sẹẹli ti o funni ni agbara si awọn iṣan, ṣe ilana awọn ihamọ ti ọkan, ṣe atagba awọn ipa ti ọpọlọ si ara ati gbe awọn aṣiri jade. Lẹgbẹẹ awọn sẹẹli ti o ni idagbasoke ti o ga julọ awọn sẹẹli miiran wa ti o ni ibajọra lasan si awọn sẹẹli deede, ṣugbọn ni, ni otitọ, eto alakọbẹrẹ julọ, ko ni ẹrọ pataki ati ẹrọ fun awọn iṣẹ amọja ati pe wọn bajẹ ati aarun. Awọn sẹẹli wọnyi ti wa ni bi, sin ati isodipupo patapata ni laibikita fun atubotan ati awọn ounjẹ ti o bajẹ.

Ninu ara ti okudun ounjẹ ti o jinna, eniyan gidi gba diẹ diẹ yara nitõtọ. Paapaa ninu ọran ti eniyan tinrin julọ ipin ti ara ni awọn sẹẹli ti ko ṣiṣẹ.

Ẹsẹ tabi ara kọọkan nilo nọmba kan ti awọn sẹẹli ti nṣiṣẹ lọwọ ati amọja, ṣugbọn ni kete ti imudara iwulo ti iru awọn sẹẹli ti ṣẹda, ikole ti awọn sẹẹli afikun ninu ẹya ara ti a fun ni duro,

bibẹkọ ti o yoo dagba si ohun inordinated iwọn. Ni bayi, nitori pe awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ ni a pe sinu jijẹ nipasẹ ounjẹ adayeba nikan, lakoko ti okudun ounjẹ ko pese ara rẹ pẹlu iye to wulo ti awọn ounjẹ onjẹ adayeba, eto-ara naa jẹ dandan lati ṣe aiṣedeede aipe abajade ati tọju iwọn rẹ laarin awọn opin ironu nipa ikojọpọ a. nọmba kan ti awọn sẹẹli ti ko ṣiṣẹ lati inu ounjẹ ti a sè. Iru awọn sẹẹli ti ko wulo ati parasitic pọ si ni gbogbo awọn ẹya ara ati awọn ọna ṣiṣe ti afẹsodi onjẹ, kii ṣe laisi awọn egungun, eekanna ati irun.

Sibẹsibẹ, ara ti diẹ ninu awọn eniyan tun ni anfani lati Ijakadi lodi si awọn ounjẹ ti ko ni ẹda fun akoko kan. Nitootọ, o rẹ ti o dara ju lati se awọn Ibiyi ti awọn eke ọkunrin nipa dindinku yanilenu, Ì yọnu ségesège, rí ru, ì gbagbogbo, insomnia, efori ati awọn miiran iru awọn ọna. Awọn eniyan ti o ni oju kukuru ka iru awọn aami aiṣan iṣọra bi awọn ami ti diẹ ninu ailera ti ara, nitorinaa dipo didaduro lilo awọn ounjẹ ti ko ni ẹda, wọn ṣe iwuri fun lilo wọn siwaju sii lati “funni ati fun” alaisan naa. Ati nigbati labẹ awọn ikọlu igbagbogbo ti awọn ounjẹ “ounjẹ” gigun, ijakadi ti o fa jade wa si opin ajalu kan pẹlu ijatil ti ọkunrin gidi, ara-ara ti fi agbara mu lati kọ idiwọ iduroṣinṣin rẹ silẹ ati “ṣamubadọgba” funrararẹ si awọn ounjẹ atubotan wọnyẹn. Eyi ni ami ifihan fun ibimọ ọkunrin eke, ti o bẹrẹ laipẹ lati jẹ run bi ikõkò ti o si dagba lainidi. Sibẹsibẹ awọn eniyan ti o ni oju kukuru ṣe akiyesi idagba yii bi ami idaniloju ti imularada.

Ni akoko ti resistance yẹn di alailagbara, ati loni ipele naa ti de nigbati ọpọlọpọ awọn ọmọde ti bi pẹlu ara meji. Iru awọn ọmọde bẹrẹ lati ni idagbasoke ọkunrin eke paapaa ṣaaju ki wọn wa si agbaye. O le rii ọkunrin eke ni gbogbo igbesẹ lori awọn ibadi ati ẹsẹ ti awọn obinrin, lori awọn ẹrẹkẹ sanra ti awọn ọmọde, lori awọn paunches ati ọrun ti awọn ọkunrin, ati ni ibomiiran. Ọkunrin eke naa ṣe apẹrẹ awọn eeya lẹwa ti awọn ọmọbirin ọdọ ni akoko igbesi aye wọn, npa awọn eniyan ti o dagba ni agbara wọn fun iṣẹ. O wọ inu ọkan, awọn kidinrin, awọn ohun elo ẹjẹ, awọn keekeke ati awọn ara ti eniyan ati ki o rọ awọn iṣẹ wọn. Ní gbogbogbòò, ó máa ń mú ọkùnrin gidi náà lọ́wọ́ ní nú ì dì mú rẹ̀, ó sì ń rọ́ ọ lọ́rùn dí ẹ̀dí ẹ̀, ó sì nà án lọ́rùn.

Ní gbà tí olówó oúnjẹ tí a sè bá tẹ́ ebi rẹ̀ lọ́rùn ní pa jí jẹ èso dí ẹ̀, ó túmọ̀ sí pé ní àkókò tí a fi fúnni, ọkùnrin gidi ti kún fún àjẹyó, kò sì fẹ́ràn oúnjẹ mọ́. Ṣùgbọ́n ọkùnrin èké náà kò gba ì pí n kankan ní nú oúnjẹ àdánidá rárá, ní torí náà ó béèrè oúnjẹ àkànṣe tirẹ̀ ní sinsì nyí . Ohun ti o mu ki awọn ọrọ jẹ laanu paapaa ni otitọ pe o sọ awọn ifẹ odi rẹ han nipasẹ ẹnu eniyan gidi. Ifẹ ifẹkufẹ fun ounjẹ ti o jinna ni igbiyanju ti aderubaniyan yẹn ati pe ko ni asopọ ohunkohun pẹlu awọn ibeere ti ọkunrin gidi. Ifẹ yẹn yipada si ijẹun ni akoko ti awọn ifẹkufẹ aṣiwere meji, afẹsodi ati awọn ifẹkufẹ odi, darapọ mọ awọn ologun.

O wa nibi ti ọkunrin gidi, laisi eyikeyi ero tabi iṣaro, ṣe iṣẹ-ṣiṣe ẹgan julọ. Óń ṣe làálàá láì dabọ̀ lójoojúmọ́, ó ń gba owó pẹ̀lú ì rora ń láǹlà àti wàhálà, lẹ́yì n náà, pẹ̀lú ì rora àti ì dààmú púpọ̀ sí i, ó sọ àwọn oúnjẹ àdánidá tí ó ti fi owó taápọn rà di àwọn nǹkan tí ń pani lára, ó fi wọ́n sí nú ara rẹ̀ ní pasẹ̀ rẹ̀. Ẹnu ara rẹ̀, ó ń da wọ́n mọ́ inú ọ̀nà ẹ̀jẹ̀ rẹ̀, ó sì fa wọ́n sí nú ẹ̀jẹ̀ rẹ̀, ó sì fà wọ́n lọ́wọ́ ẹ̀dá abàmì yẹn, ọ̀tá rẹ̀ tó lágbára jù lọ, ẹni tí ó tọ́ dàgbà, tí ó sì ń tọ́jú ní àyà ara rẹ̀, tí ara rẹ̀ tí ó jẹ́ ohun ì rí ra ni ó sì ń gbé kiri ní gbà gbogbo lórí àwọn iṣan rẹ̀ tí kò lágbára.

Nibi, Mo gbọdọ beere lọwọ awọn onimọ-jinlẹ ti wọn ṣe awọn ọlọjẹ ati pin awọn ireti eke lori agbara ti o yẹ ti awọn vitamin atọwọda, boya wọn ko ṣanu awọn ọkunrin ati awọn obinrin wọnyẹn ti wọn nyọ ati tari bi wọn ti n rin ni opopona, ti ko ni anfani lati fa iwuwo nla ti awọn eke ọkunrin lori wọn alailera ese. Ibo ni ẹ̀rí ọkàn àti ì rònú àwọn èèyàn yẹn dà? Ṣé ọ̀rá àti ẹran tí kò wúlò wọ̀nyẹn kò fún wọn ní oúnjẹ láti ronú? Lẹhinna, corpulence jẹ eso ti awọn ọlọjẹ ẹranko “iwọntunwọnsi ni kikun” ati akara funfun “digestible” wọn. Kan gbiyanju lati fi awọn eniyan ti o sanra kuro ninu akara ati ẹran wọn, ki o fun wọn fun akoko kan nipasẹ awọn ofin alakọbẹrẹ julọ ti iseda, lẹhinna ṣakiyesi bii awọn ọpọ eniyan eṣu wọnyẹn ṣe yo ti wọn si parẹ laarin oṣu diẹ.

Nigba ti a ba ro bi o ṣe rọrun ti a le xo awọn superfluous wọnyẹn òkiti ti ẹran ara ati ipa pipe imularada nipasẹ awọn julọ rọrun ati

adayeba ọna, a le daradara Iyanu idi ti awon eniyan ti ga omowe adayanri ni recourse si a motley ti lewu ati senseless ọna, laisi eyikeyi afojusọna ti aseyori.

Awọn eke ọkunrin ti ko ba kq nikan degenerate ẹyin, sugbon tun ti superfluous olomi, ọra, concretions, iyọ, majele ati awọn miiran ipalara oludoti, eyi ti o ti penetrate ati ki o tan sinu gbogbo cavities ati tissues ti awọn gidi eniyan. Gbogbo aisan, laisi imukuro, ni a pe sinu wiwa ninu awọn sẹẹli ti ọkunrin eke. O wa ninu awọn sẹẹli ti ọkunrin eke, paapaa, ti a bi akàn.

Arun ti wa ni ṣẹlẹ nipasẹ awọn irufin ti awọn ofin ti Iseda

Awọn idi meji nikan le wa fun didenukole ti ile-iṣẹ kan: aini iwọntunwọnsi ninu awọn ohun elo aise rẹ ati awọn ibajẹ iṣẹlẹ ti n bọ lati ita. Ko si idi miiran. Awọn bibajẹ iṣẹlẹ ti o niiṣe nipasẹ ẹda eniyan lati awọn orisun ita (awọn ijona, awọn ipalara, majele, ati bẹbẹ lọ) ni o rọrun ni oye ati pe ko si awọn aiyede lori awọn ọna ti o yẹ ki o lo ni itọju wọn.
Lara awọn ibajẹ ita wọnyi le wa pẹlu ipalara ti o ṣe si ara-ara nipasẹ gbogbo awọn oogun itọju ti ara ẹni, awọn vitamin atọwọda, awọn ohun alumọni, oti, nicotine, tii, kofi, ati ọpọlọpọ awọn majele ti a ṣe sinu ara pẹlu ounjẹ ti o jinna. ati pe a ti fipamọ sinu gbogbo eto-ara.

Ibaramu nikan ati awọn ohun elo aise ti ko ni abawọn fun eniyan oni-ara jẹ awọn irugbin aise ti a pinnu nipasẹ iseda. Iyipada iṣẹju diẹ ti a ṣe ninu awọn ara wọnyẹn tumọ si biba ibamu ti awọn ohun elo aise ti ile-iṣẹ ti a fun; eyi, leteto, tumo si dislocating awọn to dara mosi ti ti factory; ni gbolohun miran, o tumo si arun. Ni ibamu pẹlu awọn ofin ti iseda, eyi ni a gbọdọ gba bi axiom, nipa eyiti ko yẹ ki o jẹ iyemeji tabi oniruuru ero.
Awọn ohun elo aise ti ile-iṣẹ eniyan ni a ti pe ni NOURISHMENT.

Iseda ti ṣe awọn ohun elo aise ti o nilo fun eniyan pẹlu iru awọn iṣiro to peye pe nigba ti a ba fi eso eso ajara kan si ẹnu wa, Berry kekere yẹn fọ ati tan kaakiri gbogbo ara lati pese fun gbogbo awọn iwulo rẹ laisi iyatọ eyikeyi. Berry yẹn kọkọ kọ ilana ipilẹ ti awọn sẹẹli ti o rọrun, lẹhinna o kọ gbogbo ẹrọ inu ti awọn sẹẹli ti o yatọ, pese awọn ohun elo aise ti o ṣe pataki fun iṣelọpọ, sọ di mimọ ati lubricates gbogbo awọn ẹya paati ati tunse awọn ti o bajẹ, rọpo agbalagba ati Àwọn sẹ́ẹ̀lì tí ó rẹ̀wẹ̀sì láti ọwọ́ àwọn sẹ́ẹ̀lì ọ̀dọ́, ń pèsè epo sí àwọn mọ́tò náà, wọ́n sì ń gbé wọn ṣí sẹ̀, wọ́n ń fún ara wọn ní ìgbóná àti agbára tí wọ́n ní lò, wọ́n sì ń ṣe iṣẹ́ èyí kéyì í mì í ràn tí wọ́n bá béèrè lọ́wọ́ rẹ̀.

Ọ̀nkàwé lè ṣe kàyéfì pé báwo ni àwọn èèyàn ṣe wà tí wọn kì í jẹ èso kankan fún ọ̀sẹ̀ tàbí oṣù mélòó kan ní òpin, sí bẹ̀ wọ́n lè máa wà láàyè nì ṣó. Idahun si ni pe, ni gbogbogbo, paapaa ti a ti fi idi rẹ mulẹ jijẹ afẹsodi n gba diẹ ninu ounjẹ aise ni bayi ati lẹhinna. Ni awọn akoko miiran ebi n pa awọn sẹẹli deede fun awọn ọsẹ ati awọn oṣu, ṣugbọn nitori pe awọn eso ti di pupọ ati awọn ounjẹ ounjẹ ti o ni ounjẹ pupọ, iwọn kekere pupọ ninu wọn jẹ ki eniyan duro ni ẹsẹ rẹ lọna kan. Ṣugbọn ti ebi yẹn ba pẹ ni aiṣedeede (fun koko-ọrọ funrararẹ ko ni rilara ebi yii), ọpọlọpọ awọn rudurudu, awọn egbò ati awọn ipo aarun, eyiti o ṣe pataki julọ jẹ scurvy.

Lakoko scurvy nibẹ ni idinku diẹdiẹ kuro ninu awọn sẹẹli, ti o ṣẹlẹ nipasẹ isansa ti awọn eroja ounjẹ ti o ga julọ. Nigbamii, awọn odi ti awọn capillaries bẹrẹ lati nwaye, eyiti o jẹ ki awọn afikun ẹjẹ pọ si. Awọn gums bayi di livid ati spongy, awọn eyin ṣubu ati gbogbo ara alaisan ti wa ni bo pelu ọgbẹ. Ni wiwo awọn eniyan ti ko ni oju-kukuru arun yii jẹ patapata nitori aipe Vitamin C. Gbogbo awọn ounjẹ ti a ti jinna, awọn oogun ati awọn vitamin atọwọda ni agbaye ko ni agbara lati gba ẹmi iru alaisan là. Ti ko ba mu eso tabi ẹfọ titun, iku rẹ jẹ eyiti ko ṣeeṣe.

Iseda ti jẹ itara pupọ si eniyan, ṣugbọn eniyan lo anfani ti ifarabalẹ yẹn. Onimọ-jinlẹ ara ilu Amẹrika EV Cowdry

sọ pé: "Ipadanu si ọrọ-aje ti ara ti iṣẹ ikẹkọ nipasẹ awọn sẹẹli ti o ti di alaburuku ko ṣe pataki, nitori pe awọn iyọkuro wa ni gbogbo iru awọn sẹẹli amọja eyiti a le pe ni ọran ti o nilo, ti a mọ ni awọn ifiṣura physiologic. Mẹsan-mẹwa idamẹwa ti kotesi adrenal, 1/2 ti ẹdọforo, 3/4 ti ẹdọ, 4/5 ti tairodu ati pancreas ati gbogbo awọn ọlọ ni a le yọ kuro pẹlu ailewu" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Paapaa cytologist ti o gbajumọ julọ ni agbaye jẹ oju kukuru ti ko ka isonu ti ida mẹsan-mẹwa ti ẹṣẹ kan ṣe pataki si ara-ara; pipadanu naa han fun u nikan nigbati ohun-ara ti a fun da duro lati ṣiṣẹ lapapọ. Ṣugbọn iwadi Cowdry wa lati jẹrisi igbagbọ ti o waye nipasẹ awọn onjẹ aise pe eyikeyi idinku ninu gbigbemi ti ounjẹ aise ni atẹle nipasẹ idinku iwọn ni nọmba awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ, ati nitorinaa, ni agbara iṣẹ ti ẹṣẹ ti a fun tabi ẹya ara eniyan. Nigbagbogbo awọn ẹya ara ti okudun alajẹun ti o jinna ṣetọju aye wọn nipasẹ laala ti idamẹwa tabi idamarun ti imudara deede ti awọn sẹẹli.

NIGBATI O yẹ iroyin ti wa ni ya awọn ofin ti

EDA OHUN TI KO SI ARUN TI O WA pamo; ohun gbogbo di kedere bi if'oju. Ni kete ti nọmba ti deede, awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ dinku nipasẹ idinku ninu opoiye ti awọn ounjẹ onjẹ adayeba ti o jẹ, awọn keekeke ati awọn ara ti kuna ninu awọn iṣẹ wọn ati ikore di talaka, ailagbara ati aibuku, nitori aipe ti awọn ohun elo aise. Bi abajade, awọn keekeke ati awọn ara ti a fun ni di aisan. Lẹẹkansi, nitori ni afiwe diẹ ninu awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ ati pe awọn ti o ku ti ebi npa ati pe o rẹwẹsi, awọn odi ti ọkan yoo yapa ati awọn falifu naa di bajẹ; awọn ẹya ifarabalẹ ti awọ ara, ifun, ikun ati awọn ọmọ ẹgbẹ miiran ti ara ti o wa labẹ titẹ igbagbogbo jẹ ailagbara; awọn capillaries di gbigbo ati lẹhinna ti nwaye, ti o fa ọgbẹ inu ati ifun, awọn iṣan jade lati inu awọn membran mucous, pyorrhea, hemorrhoids, eczema, ati bẹbẹ lọ. Idije eyin fun aini ounje to peye; irun naa yoo di grẹy tabi ṣubu. Ni akoko kanna, pẹlu awọn ikojọpọ ti awọn nkan oloro ti a ṣe sinu ara-ara nipasẹ awọn ounjẹ ti a ti jinna awọn isẹpo ko ni agbara; awọn odi ti awọn ohun elo ẹjẹ ti wa ni bo pelu awọn ohun idogo lile; okuta (tabi calculi) ti wa ni akoso ninu awọn

àpòòtọ; sclerosis, titẹ ẹjẹ ti o ga, sciatica, rheumatism, gout ati ogun ti awọn arun miiran ṣe irisi wọn. Nikẹhin, o di iṣẹ-ṣiṣe ti o rọrun lati ṣe alaye awọn idi ti awọn ikọlu apoplectic ati
akàn.

Ko si olujẹun ti o jinna ti o yẹ ki o ka ararẹ si ilera. Ìpìlẹ̀ ìlera àìlera rẹ̀ ni a ti fi lélẹ̀ ní pasẹ̀ ìyá ajẹunjẹ́ẹ́jẹ́ ológun rẹ̀ pàápàá ṣáájú ìbí rẹ̀. Awọn ẹya ara rẹ ti bajẹ ati ni gbogbo igba ti wọn wa ninu ewu tabi ti o rẹwẹsi awọn ifiṣura agbara wọn kẹhin. Lẹ́yìn kí ka àwọn ìlà wọ̀nyí, ẹnì yòówù tí ó bá mọyì ìlera rẹ̀ tí ó sì ń bójú tó ìwàláàyè rẹ̀ gbọ́dọ̀ ṣe ìpinnu tí ó fìdí múlẹ̀ gbọn-in ní pa ewu yẹn kí ó sì tún ìpalára tí ó ti ṣe sí ẹ̀yà ara rẹ̀ ṣe dáradára. Ni pato, awọn eniyan ti o jiya lati isanraju ati titẹ ẹjẹ giga ko yẹ ki o ṣiyemeji fun iṣẹju kan, nitori pe igbesi aye wọn gbele nipasẹ okun. Wọn ko gbọdọ jẹ ki ọrọ buburu naa "airotẹlẹ" han ninu awọn akiyesi ọjọ-ibi wọn ni ọla. Ọrọ yẹn jẹ ẹri iyalẹnu julọ ti aimọkan "ọlaju" eniyan.

Ọmọ kekere ko yẹ ki o kigbe laisi idi kan; kò gbọ́dọ̀ kọjá alẹ́ tí kò ní ìsinmi láé tàbí kí ó jìyà àwọn àrùn inú ikùn, tí ibà sì dín kù. Tabi ko yẹ ki o ni iriri aipe ti awọn vitamin tabi kalisiomu.
Gbogbo awọn wọnyi ni awọn abajade ti awọn ounjẹ ti a ti jinna, awọn wara ati ailagbara ti wara iya ti o jẹun. Mo n kede leralera pe o jẹ ẹṣẹ ti o buruju julọ lati mu ọmọ tuntun mọ ounjẹ jijẹ. Titi di isisiyi iru ẹṣẹ yii ti jẹ gbogbo awọn obi lairotẹlẹ; lati isisiyi lọ o yoo jẹ bi irufin ti a ti pinnu tẹlẹ. Ni ọla, ko si awọn obi ti yoo ni anfani lati mu ẹṣẹ wọn kuro.

Ṣaaju ṣiṣe ipinnu lati ṣe iṣẹ abẹ kan, alaisan yẹ ki o ni ipadabọ si jijẹ aise ni kikun. Bí ẹ̀yà ara tó ti bà jẹ́ kò bá tí ì pàdánù àṣekún àwọn sẹ́ẹ̀lì tó ń ṣiṣẹ́ dáadáa, ó lè tún ní ẹ̀kúnrẹ́rẹ́ iṣẹ́ agbára rẹ̀ ní pa bí bí àwọn sẹ́ẹ̀lì tó ní ìlera àti mí mú àwọn aláìsàn kúrò.

Niwọn igba ti awọn sẹẹli ti o ni aisan ba wa ninu ẹda eniyan, ifẹ ti o lagbara wa fun ounjẹ jinna. Ṣugbọn ni kete ti ara ba ti wẹ ara rẹ mọ kuro ninu awọn sẹẹli ti o ni aisan, wiwo awọn ounjẹ ti o jinna kun gidi

ọkunrin pẹlu ikorira, dipo ti idunnu. Awọn rilara ti "ebi" ti o ni okun sii, ti o jinlẹ ati graver ni arun na. Ni kukuru, ifẹ fun ounjẹ ti a sè jẹ ifẹ fun arun, ati itẹramọṣẹ ifẹ naa tọkasi itẹramọṣẹ arun. Nitorina, lati le ṣẹgun ati lati pa arun run, o jẹ dandan lati pa ọkunrin eke naa.

Awọn alaisan alakan yẹ ki o gbe lẹsẹkẹsẹ sori ounjẹ ti o lopin pupọ ti ounjẹ aise, gẹgẹbi iwon kan ti apples tabi eso-ajara ni ọjọ kan.
Iwọn yii ti to lati jẹ ki ọkunrin gidi wa laaye, lakoko ti awọn sẹẹli alakan, ti ko le gba ipin eyikeyi ninu rẹ, yoo ku diẹdiẹ. Ẹni tí wọ́n dá lẹ́bi ikú kan kò ní ẹ̀tọ́ mọ́ láti tẹ́ ẹnu rẹ̀ lọ́rùn ní iye owó yí yára kánkán òpin rẹ̀.

Ẹ jẹ́ ká wo irú iṣẹ́ ìsìn tó wúlò tí 350,000 irú àwọn èròjà olóró tí wọ́n ń pè ní oògùn olóró lè ṣe fún wa.
Njẹ wọn le ṣe alekun nọmba awọn sẹẹli ti o yatọ, mu awọn sẹẹli alailagbara lagbara tabi fun awọn sẹẹli alaabo ni agbara titun lati ṣiṣẹ? Njẹ wọn le pese awọn ohun elo aise si awọn keekeke ti ebi npa tabi rọpo awọn ohun elo eleto ti ina ti pa? Ṣé wọ́n lè fún iṣan ọkàn lókun tàbí kí wọ́n fọ ohun èlò ẹ̀jẹ̀ mọ́? Njẹ wọn le dẹkun sisan lilọsiwaju sinu awọn ara wa ti idoti ati awọn majele ti a ṣe sinu ara wa pẹlu awọn ounjẹ jinna? Nikẹhin, ṣe wọn le yapa ki o si pa awọn sẹẹli alakan run ni ọkọọkan tabi mu wọn pada si ara bi? Boya awọn majele yẹn jẹ apakan pataki ti ounjẹ wa ati pe nipasẹ abojuto ni iseda ti gbagbe lati ṣafikun wọn sinu awọn ounjẹ adayeba.

Otitọ ọrọ naa ni pe ipa ti awọn nkan yẹn jẹ
conjuring, ẹtan, gbangba, ilodi ati ipalara nigbagbogbo.
Awọn iwe ti o pọju lori awọn ohun-ini anfani ti awọn oogun jẹ arosọ ti ọjọ ori wa. Aye nla ti awọn ohun asán ti di gbogbo awọn eniyan agbaye yii mu labẹ agbara rẹ ti o peye ati awọn oogun apanirun gba ipa ti awọn talismans.

A gbọdọ sọkalẹ lati awọn giga ti Fancy ati ki o gba iwa ti o daju si awọn iṣoro wọnyi. Ẹyin kekere ti ko ni ailopin ninu ara rẹ, ni eto ti o ni idiwọn diẹ sii ju gbogbo awọn ile-iṣẹ ti eniyan ṣe. Eyi ni

ti o han gbangba lati inu otitọ ti o rọrun pupọ pe pẹlu gbogbo awọn akitiyan iṣọpọ wọn awọn amoye ni agbaye ko ti ni anfani lati mu sẹẹli alaaye kan wa si aye. Ati sibẹsibẹ gbogbo ara ti wa ni kq ti milliards ti iru awọn sẹẹli. Sí bẹ̀sí bẹ̀, oní ṣègù n lásán máa ń fojú inú wo ara rẹ̀ gẹ́gẹ́ bí ògbógi ní nú àwọn àgbáálá ayé wọ̀nyẹn. Ní gbà tí dókí tà yẹn kọ orúkọ "oògù n" olóró kan sára bébà kan, ó rò pé òun lè dá iṣẹ́ tí kò ṣètò àràádọ́ta ọ̀kẹ́ ilé iṣẹ́ ṣe padà bọ̀ sí pò ní pa gbí gba májèlé kan ṣoṣo. Gbigbe awọn ọmọ mi kekere ti ọwọ wọn mu, fun awọn ọdun ni opin, Mo rin kiri lati orilẹ-ede kan si ekeji ni ireti wiwa ti o gbayi, elixir ti n funni ni igbesi aye! O jẹ pẹlu ireti ifarakanra kanna pe gbogbo alaisan, ohunkohun ti ipo rẹ, ṣe kan ilẹkun dokita rẹ loni tabi gba ipo rẹ ni isinyi ile-iwosan.

Lakoko ti oogun kanṣoṣo ti gbogbo arun wa patapata ni ọwọ alaisan funrararẹ. OHUN OHUN TI GBOGBO ARUN NI KI O WA NINU INA INU INU. PELU INA INA YOO PANU GBOGBO IYAYA ENIYAN. Jijẹ aise pipe kii ṣe awọn iṣe nikan bi idena si gbogbo iru aisan, ṣugbọn o tun wo gbogbo awọn arun ti o ti ni tẹlẹ larada patapata, lati ì wọnba si ti o ṣe pataki julọ ati idiju, ti o ba jẹ pe ara ti o kan tun da duro diẹ ninu awọn ami igbesi aye.

Ninu iwe kekere yii, Emi ko le koju koko-ọrọ yii ni ipari. O ti to lati fi apẹẹrẹ kan han. Awọn arun inu ọkan ati ẹjẹ jẹ iparun fun eniyan loni. Ni awọn orilẹ-ede kan oṣuwọn iku fun ọpọlọpọ awọn arun ọkan jẹ diẹ sii ju idaji apapọ iye iku iku, ati pe ipin naa n tẹsiwaju lati pọ si. Gbogbo awọn oogun ti o wa ni ilodi si awọn aarun yẹn jẹ awọn iwọn ifunmọ lasan. Nipa majele ti ara, irritating tabi, ni ilodi si, pipa awọn iṣan ara ati ki o safikun iṣe ti ọkan, wọn npa ohun-ara ti awọn iyokù agbara rẹ lọwọ. Ẹ jẹ́rì í sí i pé àwọn dókí tà gan-an ló máa ń lù ú gan-an. Sibẹsibẹ laarin gbogbo awọn aarun inu ọkan ati ẹjẹ jẹ eyiti o wulo julọ si itọju. Aise-Veganism yoo fi opin si gbogbo awọn ipakupa asan wọnyẹn.

Ti alaisan ti o ba ni idajọ lati ku fun ikọlu ọkan ni ọsẹ diẹ tabi awọn oṣu diẹ yẹ ki o wa ibi aabo ninu awọn ofin iseda ati yipada si jijẹ aise loni, yoo ni ilọsiwaju ni kiakia ni ipo rẹ fẹrẹẹ di oru. Lati ọjọ akọkọ ti awọn ohun elo ẹjẹ rẹ yoo yara bẹrẹ lati padanu awọn aimọ wọn, ati awọn odi iṣọn rẹ, ati awọn ti ọkan ati awọn falifu rẹ, yoo gba iyalo igbesi aye tuntun pẹlu afikun tuntun ti awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ, ni diė diė . ri dukia wọn to dara elasticity ati firmness. Bi abajade, dipo ku ni awọn ọsẹ diẹ, oṣiṣẹ tuntun si jijẹ aise yoo ni anfani lati nireti pẹlu igboiya si igbesi aye ilera ti ọdun 50 miiran tabi diẹ sii. Ní gbà tí ì béèrè náà bá jẹ́ ọ̀kan lára yí yí ì gbésí ayé aláì sàn ti ọ̀sẹ̀ dí ẹ̀ sẹ́yì n ní pasẹ̀ ì gbésí ayé oní lera ti ì dajì ọ̀rúndún, a kò gbọ́dọ̀ jẹ́ kí iyèméjì wọ inú ọkàn-àyà wa. Kò bọ́gbọ́n mu láti ka ikú sí òjijì àti àì ròtẹ́lẹ̀. Ní gbà tí mo bá rí oúnjẹ àti búrẹ́dì tí wọ́n fi ń wọ ẹnu ẹni tí kò fura, mo máa ń fojú inú yàwòrán bí ì bànújẹ́ ṣe máa wáyé ní nú ògiri ọkàn rẹ̀ àti àwọn ohun èlò ẹ̀jẹ̀ rẹ̀, gbogbo ì gbà ni mo sì máa ń retí pé kí ọkàn rẹ̀ máa lù ú.

Ni gbogbogbo, awọn okunfa ipilẹ mẹrin wa ti awọn arun: 1. Aipe ninu nọmba awọn sẹẹli ti o yatọ. 2. Aipe ti awọn ohun elo aise pataki fun awọn iṣẹ ti awọn keekeke. 3. Iwaju awọn ara ajeji ati awọn sẹẹli parasitic ninu ara-ara. 4. Irẹwẹsi ni resistance ti awọn sẹẹli si ikolu kokoro-arun. Aise-njẹ grapples pẹlu gbogbo awọn mẹrin okunfa ọtun lati ibẹrẹ ati ki o nfun ni gidi ojutu si isoro ti arun.

Bí ó ti wù kí ó rí , ní sáà àkọ́kọ́ ti jí jẹjẹ láì jẹ́jẹ̀ẹ́, àwọn tí ń jẹun tí wọ́n ti sè ní gbà mì í ràn máa ń ní orí ṣirí ṣi ì dààmú, èyí tí ó lè fún àwọn aláì gbàgbọ́ ní èrò èké pé àwọn oúnjẹ àdánidá máa ń fa ara wọn nù tí ó sì ń ṣàkóbá fún ì lera. Iwa-aiṣedeede yii jẹ ẹri iyalẹnu julọ ti oju kukuru ti ọkunrin ode oni. Ѐ rò lásán pé oúnjẹ àdánidá le jẹ́ àkópọ̀ àwọn àbájáde tí kò bá ẹ̀dá mu àti ì palára jẹ́ èrò tí kò ní láárí jù lọ, tí a gbọ́dọ̀ yàgò kúrò ní nú àwọn èrò wa lẹ́ẹ̀kan ṣoṣo.

O gbọdọ bi ni lokan pe lati 40-50 kilos tabi diẹ ẹ sii ti awọn ọkunrin Iwọn ọgọrun kilos jẹ ti ọkunrin eke, ti yoo bẹrẹ lẹsẹkẹsẹ lati yo kuro ati, pẹlu awọn sẹẹli ti o ni aisan, awọn ọra, awọn idii ati awọn majele, yoo yara sinu iṣan ẹjẹ, ki o le lọ kuro ni ara nipasẹ awọn orisirisi awọn iyọkuro - awọn ì gbẹ, ito ati awọn perspiration. Nigbati o ba wo awọn nkan ajeji ninu ito ati ẹjẹ, ọkunrin ti o kuru yoo ro pe a ṣẹda wọn lati awọn ounjẹ adayeba, lakoko ti o daju pe wọn wa lati inu ara irira ti ọkunrin eke, ti o n parun diẹdiẹ ti o si nlọ kuro ninu ẹda ara lailai. . Ti o ni idi ti awọn iyipada si aise-njẹ ko gbodo wa ni dari nipasẹ awọn ibù gbé àwárí mu ti egbogi Imọ; kàkà bẹ́ẹ̀, a gbọ́dọ̀ fi ì gboyà tẹrí ba fún àwọn òfin ì ṣẹ̀dá, kí a sì máa retí ì yọrí sí ì kẹyì n pẹ̀lú sù úrù àti ì faradà.

Ni akoko yẹn awọn aami aiṣan ti flatulence le han daradara, irora ifun, orififo, giddiness, ailera gbogbogbo, ati bẹbẹ lọ. Ni awọn igba miiran ito le di turbid, awọn ẹsẹ le wú, rashes le han lori ara ati pe o le jẹ gbigbẹ ati nyún lori awọn ẹya ara ti awọ ara. Gbogbo awọn wọnyi jẹ awọn ilana ti iwẹnumọ ati imularada, nitorinaa ẹnikan ko yẹ ki o tẹriba rilara ti “ebi” ati pe, awọn ṣiyemeji idanilaraya nipa ọgbọn Ẹlẹda, ni ipadabọ si awọn ounjẹ “ounjẹ”, - “iwọntunwọnsi” awọn ọlọjẹ ati amino acids "aini rọpo" fun iranlọwọ. Ti eniyan ba jẹ aṣiwere to lati ṣe bẹ, awọn aami aisan wọnyi yoo parẹ ni ẹẹkan, ṣugbọn si iparun ti ilera eniyan. Ọkunrin eke naa yoo kigbe ti iderun ati, rẹrin si omugo ti ọkunrin gidi, yoo bẹrẹ sii dagba lẹẹkansii pẹlu iyalo aye tuntun.

Iru awọn aami aiṣan naa yatọ ni iṣẹlẹ ati idibajẹ lati ọdọ ẹni kọọkan si ekeji, ati pe o le paapaa wa ni isansa patapata ni awọn ọran kan. Gẹgẹbi ofin, wọn yẹ lati jẹ àì dá ni awọn agbalagba ati awọn eniyan ti o ni agbara, ì wọnba ninu awọn ọdọ ati pe ko si patapata ni awọn ọmọ ikoko, ti yoo bẹrẹ sii dagba ni ọna deede. Ni gbogbogbo, ninu ara eniyan ti o sanra pupọju, ọkunrin eke naa ti fun pọ ati ki o di ọkunrin gidi naa labẹ titẹ iwuwo iwuwo rẹ pe diẹ ni o ku fun u ṣugbọn “awọ ati awọn egungun.” Ni ibẹrẹ akoko ti aise-njẹ

ì wọ̀n irú ẹni bẹ́ẹ̀ yóò dí n kù débi tí àwọn tí kò bá lóye irú ì yí padà náà gan-an yóò bẹ̀rẹ̀ sí ṣàánú rẹ̀.
Ṣugbọn eyi jẹ aworan ti o han gbangba ti ohun ti n ṣẹlẹ nitootọ.
Ninu ara ti olujẹun-ajẹun gidi ọkunrin gidi ti, ni otitọ, bẹrẹ lati ni iwuwo lati ọjọ akọkọ ati, lẹhin yiyọkuro ọkunrin eke naa, yoo tẹsiwaju lati dagba ni deede titi iwuwo deede rẹ yoo de. . Ninu eniyan ti o tinrin pupọ ilosoke ninu iwuwo eniyan gidi yoo ṣe iwọntunwọnsi isonu ti ọkunrin eke naa jiya, ki o le jẹ ere apapọ ni iwuwo lati ibẹrẹ.

Idagba ti ọkunrin gidi yii jẹ iyara paapaa ni tinrin, pallid ati awọn ọmọde alailagbara. A kò gbọ́dọ̀ retí pé kí àwọn ọmọdé tí wọ́n ń jẹ àjẹyó máa dà bí ojú tí wọ́n ń gbóná, kí wọ́n sì jẹ́ ẹlẹ́sẹ̀ bí àwọn alábàákẹ́gbẹ́ wọn tí wọ́n ń jẹun, ní torí pé ì rí ra jẹ́ àmì ọkùnrin èké náà. Awọn ọmọde ti o jẹun nitootọ yoo jẹ tẹẹrẹ, iṣan ati iṣan. Ní pasẹ̀ àì mọ̀kan gan-an ló jẹ́ káwọn òbí tí wọ́n jẹ́ aláì ní rònú máa ń yọ̀ sí bí wọ́n ṣe rí lára àwọn ọmọ wọn.

Nigbati mo kọkọ yipada si jijẹ aise, ilana isọdọmọ lọpọlọpọ ti bẹrẹ ninu ara-ara mi. Mi ò rí àmì àì lera kankan, àmọ́ ì rora máa ń ṣe mí ní nú ì fun mi, àárí n àwọn ì ka ọwọ́ mi àti ì ka ẹsẹ̀ mi bẹ̀rẹ̀ sí í gbẹ, tí wọ́n sì ń wú mi lórí , wọ́n sì máa ń fọwọ́ ara wọn jó mi lára, awọ ara sì bẹ̀rẹ̀ sí í hù lára àwọn apá kan ẹsẹ̀ mi. si dahùn o ati ki o bó ni pipa ni flakes. Ẹsẹ̀ mi, tí ó sábà máa ń wú dé ì wọ̀n dí ẹ̀ tí tí di ì gbà yẹn, lójijì wú ní àṣejù, ì wúrí yì í sì gba ọ̀pọ̀lọpọ̀ oṣù. Lẹhinna lẹhin igba diẹ ito mi yipada pupọ. Láàárí n gbogbo sáà yẹn, mo máa ń ṣe eré ì márale ní pa rí rì n tí ó gùn ju bí mo ti ṣe rí lọ ní nú ì gbésí ayé mi. O han gbangba fun mi pe, labẹ titẹ titẹsiwaju ti ounjẹ ti ara ati adaṣe ti ara, awọn ipinnu ti o ti ṣajọpọ ninu awọn ohun elo ẹjẹ mi ati awọn isẹpo lakoko ọdun 50 ti jijẹ jijẹ ti bẹrẹ lati yo kuro ki o si parẹ. Kí n lè túbọ̀ dá mi lójú ní nú ì dánilójú mi, lójijì ni mo jáwọ́ jí jẹ ajẹ̀jẹ̀ lápapọ̀ àti fún ọjọ́ mẹ́ta péré ni mo fi jẹ oúnjẹ ẹran. Ni ọjọ akọkọ pupọ turbidity ti ito mi dinku, ni ọjọ keji awọn itọpa diẹ ni o ku, lakoko ti ọjọ kẹta o parẹ patapata.

Nigbati mo tun bẹrẹ jijẹ aise, ito mi di turbid lekan si, ṣugbọn

kii ṣe ni bibo ti tẹlẹ, ati pe o di mimọ ni diẹdiẹ ni awọn ọsẹ diẹ. Awọn ọjọ mẹta ti jijẹ jijẹ ti nkqwe fa fifalẹ iwọn iyara ti iwẹnumọ ara-ara mi. Incidentally, Mo ti ṣe miran Awari ni akoko kanna. Omi ti a mu pẹlu awọn ounjẹ iyọ ṣe alekun iwuwo ara mi nipasẹ kilos mẹta ni ọpọlọpọ bi ọjọ kan.

Da, Mo ti pada si mi tele àdánù ni ọjọ kẹrin lẹhin ti awọn resumption ti aise-njẹ.

Boya o dara fun igbanisiṣẹ tuntun si jijẹ aise lati ni itara repast lẹhin osu diẹ ti abstinence lati jinna stuffs. Nipa ifiwera awọn ọna ṣiṣe ti ounjẹ meji, o ni idaniloju diẹ sii pe ọna ti o ti yan jẹ otitọ ti o tọ, ati lẹhin iyẹn ko ni ala lati tun ṣe idanwo naa.

Wiwu ẹsẹ mi ti o lagbara diẹdiẹ kọja lọ ni oṣu diẹ. Nigbakanna, Mo tun jiya lati diẹ ninu awọn wiwu milder ti o duro pẹ; awọn wọnyi, paapaa, dinku lakoko awọn ọdun diẹ ti nbọ ati nikẹhin sọnu lapapọ. Awọn aami aisan kanna han, diẹ sii tabi kere si, ni ọpọlọpọ awọn ti o jẹunjẹ aise, ti o kọwe si mi nipa wọn lati gbogbo agbala aye.

O ṣe pataki julọ sibẹ ni piparẹ awọn piles mi. Àrùn ẹ̀jẹ̀ rí ru kò fún mi ní ì sinmi tàbí ì sinmi fún nǹkan bí ọdún mẹ́ẹ̀ẹ́dógún tàbí ogún ọdún. Ojoojúmọ́, ní gbà mì í ràn lẹ́ẹ̀mejì lójúmọ́, ó di dandan fún mi láti pààrọ̀ aṣọ abẹ́lé mi. Awọn iredodo kò dinku; awọn isunjade nigbagbogbo ti pus, mucus ati ẹjẹ wa. Kódà lẹ́yì n tí mo ti yí padà sí jí jẹ àjẹyó, láì ka bí wọ́n ṣe máa ń ṣe àwọn ẹ̀yà ara tí wọ́n ń ṣe oúnjẹ jẹ déédéé sí , ipò òkì tì mi kò tí ì yí padà. Lẹhin gbogbo igbiyanju ti ara, tabi paapaa lẹhin irin-ajo ti o rọrun, ibinu naa di pupọ ti Mo ma n ronu nigbakan pe, nitori awọn iyipada ti iṣan ti o ti waye, boya awọn piles ko fẹ lati jẹun-jẹunjẹ ati pe ni Ipari Mo yẹ ki o jẹ dandan lati fi silẹ si iṣẹ abẹ lẹhin gbogbo. Ṣugbọn ni akoko kanna, Emi ko padanu ireti ninu agbara ẹda. Ati nitootọ, awọn osu diẹ lẹhinna ipo naa bẹrẹ si fi ilọsiwaju ti o daju han. Awọn irritations ojoojumọ yipada si lẹmeji ni ọsẹ, lẹhinna si lẹẹkan ni ọsẹ kan, lẹẹkan ni oṣu kan

ati lẹhin naa sibẹ lẹẹkan ni gbogbo oṣu meji tabi mẹta, titi di ipari itọju naa ṣaṣeyọri pupọ pe loni, Emi ko lero rara rara pe Mo ti jiya lati iṣọn-ẹjẹ paapaa. Iwosan naa ti yara ni pataki nigbati mo bẹrẹ si mu awọn saladi ti alikama hù lojoojumọ. Bayi awọn ipo wọnyi mu wa dojukọ pẹlu otitọ pataki julọ.

O jẹ otitọ ti a mọ daradara pe awọn piles jẹ idi nipasẹ irẹwẹsi ti elasticity ti awọn odi rectal ati idinku awọn iṣọn ni opin isalẹ ti ifun. Iwosan ti awọn piles nipasẹ jijẹ aise jẹ ẹri pe, nipasẹ rirọpo awọn sẹẹli ti o bajẹ ninu ara nipasẹ awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ, ni akoko diẹ awọn odi ti awọn ifun ati awọn ohun elo ẹjẹ ti wa ni isọdọtun diẹdiẹ, ni gbigba rirọ ati iduroṣinṣin to wulo. . Ohun ti o ṣe pataki julọ sibẹ ni otitọ pe ilana yii waye ni igbakanna ninu awọn ifun, ikun, iṣọn, awọn capillaries ati awọn ara, ati ninu gbogbo ara ati ẹṣẹ laisi iyasọtọ. Ni awọn ọrọ miiran, ẹda ti o ni rudurudu ati alarun ti olujẹun ti o jẹun jẹ atunṣe patapata pẹlu afikun tuntun ti ọdọ, amọja ati awọn sẹẹli ilera. Awọn ilosoke ninu ibalopo agbara nipa aise-njẹ yoo wa bi a iyalenu si gbogbo, biotilejepe ni ibalopo akitiyan ti o muna iwọntunwọnsi yẹ ki o wa duro opo. Ninu ere idaraya aise-olujẹun yoo fi idi titun ati ki o mura igbasilẹ. Eyi ni ibiti ala ti ọjọ-ori ti awọn alchemists, elixir ti igbesi aye, ni lati rii. Wọn kii ṣe awọn ipa idawọle ti a gba ni awọn wakati diẹ nipasẹ awọn oogun, ṣugbọn awọn ilana ipilẹ fun imularada awọn arun nipasẹ atunkọ ti gbogbo ara-ara.

Ti o ba jẹ pe awọn sẹẹli ti ẹya ara tabi ẹṣẹ kan ko lo ni kikun, ounjẹ adayeba n jẹ ki wọn mu atunṣe pataki ti awọn sẹẹli pada nipasẹ bibi awọn sẹẹli tuntun, ati ni akoko kanna lati yọkuro niwaju awọn sẹẹli ti o ni aisan ati asan. Ṣùgbọ́n kò sí ọ̀nà rárá láti dá ẹ̀yà ara tí ó ti ṣòfò padà, bí eyín tí ó ti bàjẹ́, sí ipò rẹ̀ àtijọ́.
Ì dí nì yẹn tó fi jẹ́ pé, ní nú ọ̀ràn ì lera, ì fàsẹ́yì n léwu.

Olujẹun ti o jẹun n gbe lori iṣẹ ti idamarun si idamẹwa awọn ẹya ara rẹ ati awọn keekeke ati sibẹsibẹ, niwọn igba ti o ba le duro lori ẹsẹ rẹ, o ka ararẹ ni ilera. È yí tó burú jù lọ ni pé, ewu tó wà ní nú kéèyàn máa fọwọ́ sí i

ani pe idamẹwa kan duro lori rẹ nigbagbogbo bi idà Damocles, paapaa nigbati o ti ni awọn ounjẹ “dara” diẹ.

Àwọn ìwádìí àwọn oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì fi hàn pé ní àfikún sí àwọn sẹ́ẹ̀lì aláìlẹ́gbẹ́, orí ṣirí ṣi àwọn sẹ́ẹ̀lì ń láń lá aláyọ̀ púpọ̀ wà ní nú ara ẹ̀dá ènìyàn, àwọn sẹ́ẹ̀lì tí kò tóbi jù (megakaryocytes), àti àwọn irú àwọn sẹ́ẹ̀lì tí ń bàjẹ́ mìí ràn. Iru awọn sẹẹli bẹẹ “deede” wa ninu gbogbo awọn ara ati awọn keekeke, ati paapaa ninu ṣiṣan ẹjẹ ti awọn ti njẹun. Awọn onimo ijinlẹ sayensi ti o rii iwọnyi ati ogun ti awọn aberrations miiran ninu awọn ara ti gbogbo awọn addicts ounje jẹ dandan lati ka wọn si bi awọn iṣẹlẹ “deede” tabi “adayeba”.

Awọn ounjẹ adayeba ko wa ninu awọn ẹya ara ti ounjẹ fun diẹ ẹ sii ju awọn wakati diẹ lọ ati, boya digested tabi rara, lọ kuro ni ara nipasẹ ikanni deede, lakoko ti awọn ounjẹ ti a ti jinna, paapaa awọn ti o wa lati awọn orisun eranko, duro ni ọna alimentary fun mẹta. tabi mẹrin ọjọ, ma fun ọsẹ. Ni bayi, o jẹ otitọ ti a mọ daradara pe lẹsẹkẹsẹ lẹhin iku awọn sẹẹli ẹranko bẹrẹ lati decompose, ti o tu ọpọlọpọ awọn ohun elo oloro silẹ bi wọn ti ṣe bẹ. Nitorinaa ko si awọn ounjẹ ẹran ti ko ni majele lori tabili ti olujẹun. Ko ṣe iyanu, lẹhinna, pe lẹhin ti o wa ninu ikun eniyan fun mẹta ti ọjọ mẹrin ni iwọn otutu ti 38 ° C. Awọn ounjẹ ẹran ti wa ni iyipada patapata sinu majele. Nigba miiran ilana yii ni ilọsiwaju si iru iwọn pe nikan lẹhin ti wọn ba ti pa awọn odi ti awọn ifun ati ti wọn ti dapọ pẹlu awọn iwọn akude ti pus, mucus ati ẹjẹ, ṣe wọn ṣaṣeyọri ni fifi ara wọn silẹ. Ni ọjọ keji, alaisan naa kerora ti rudurudu diẹ ninu ikun. Àwọn dókí tà dámọ̀ràn pé kí wọ́n lo iyọ̀ tábìlì kí wọ́n má bàa ṣẹ̀lẹ̀ sí irú àwọn nǹkan ì dàrúdàpọ̀ bẹ́ẹ̀, bí ẹni pé wọ́n fẹ́ yí ikùn ènìyàn padà sí agba ẹran tí a fi iyọ̀ sí. Awọn eniyan alaigbagbọ ni irọra gbagbọ pe ohunkohun ti ikun gba ni imurasilẹ ko le ṣe ipalara; lakoko ti iresi didan, akara funfun tabi awọn suga, eyiti o jẹ ipalara julọ ti gbogbo awọn ounjẹ ounjẹ, fa ko si ifọkansi lẹsẹkẹsẹ ninu ikun. Diẹ ninu awọn paapaa ṣe iyalẹnu kini asopọ ijẹẹmu le ni pẹlu oju, awọ ara tabi awọn ara, bi ẹnipe eyikeyi apakan ti ara le ṣe awọn iṣẹ rẹ laisi awọn ohun elo aise. Bayi, kini nkan ti ẹnikan le rii ninu

akara funfun, suga tabi bota ti o ṣalaye ti o le fun imọlẹ si awọn oju tabi ṣeto awọn iṣẹ iyalẹnu ti awọn ara? Awọn eniyan ni ilọsiwaju gbogbo iru awọn idaniloju idaniloju lati ṣe alaye awọn idi ti awọn aarun aifọkanbalẹ, ṣugbọn wọn ko san ifojusi ti o kere julọ si ifosiwewe pataki julọ - awọn ohun-ini ti awọn ohun elo aise ti a pese si awọn ara.

Ifarabalẹ ti Eniyan si Awọn Arun Arun Awọn ailera Lati Iran si Iran

Awọn ira wipe ewu ti àkóràn arun ni imurasilẹ lori awọn idinku ni o wa fallacious. Ní torí jí jẹ jí jẹ, sẹ́ẹ̀lì ẹ̀dá ènì yàn ti pàdánù agbára ì dènà wọn sí àwọn kòkòrò àrùn dí ẹ̀dí ẹ̀, àti pé, èyí tí ó burú jùlọ, wọ́n ń bá a lọ láti pàdánù agbára yẹn láti ì ran dé ì ran.

Ni asopọ yii, Mo fẹ lati sọ awọn ọrọ diẹ lati "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" nipasẹ olokiki onimo ijinlẹ Soviet IV Davydovsky, ti a ṣejade ni 1956.
Gege bi o ti sọ: "Awọn nọmba kan ti awọn akoran ni pato si homo-sapien (anthroponoses) ti kii ṣe, ni otitọ, waye ninu awọn ẹranko, pẹlu awọn apes ti o ni idagbasoke julọ. Awọn onimo ijinlẹ sayensi boya ko ṣe aṣeyọri ni fifa awọn apẹẹrẹ idanwo ti awọn akoran ninu wọn. tabi bibẹẹkọ wọn ṣakoso lati gba awọn ibajọra jijinna pupọ diẹ ninu wọn (typhoid, cholera, malaria, meningococcal meningitis, aarun ayọkẹlẹ, measles, jaundice, diphtheria, iba pupa, pneumonia, làkúrègbé, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, ati bẹbẹ lọ. lori).

"Awọn zoonoses ati awọn ornithonoses (awọn ẹranko ati awọn arun adie) pe waye ninu awọn ọkunrin, gẹgẹ bi awọn hydrophobia, encephalitis, brucellosis (Malta iba), psittacosis, smallpox, ì yọnu, tularemia, anthrax, trichinosis ati awọn miran, ni, gẹgẹ bi ofin, wọn pataki aami aisan ti o wa ni pato si eniyan, nigba ti ni eranko nigba miiran. ṣafihan awọn ẹda ti o jina pupọ ti awọn ami aisan yẹn nikan. "

Ní pa bẹ́ẹ̀, ó dà bí i pé kì í ṣe gbogbo ẹranko nì kan, tí tí kan àwọn baba ń lá ènì yàn, àwọn apes, kò ní àkóràn àwọn àkóràn ènì yàn pàtó kan, ṣùgbọ́n wọn kò tilẹ̀ fọwọ́ sowọ́ pọ̀ sí àwọn ì gbì dánwò ì mọ̀ràn ti àwọn oní mọ̀ sáyẹ́nsì láti ṣàkóràn wọn pẹ̀lú àwọn àrùn wọ̀nyẹn fún àwọn ì dí àdánwò. Ni ifiwera,

Awọn kokoro arun wa ti o jẹ pato si awọn ẹranko ati awọn ẹiyẹ, ṣugbọn ko ni ipa lori wọn deede, botilẹjẹpe wọn wa ninu awọn ara wọn ni gbogbo igba. Bí ó ti wù kí ó rí , ní gbà tí wọ́n bá ti gbé e lọ sí ènì yàn, àwọn kòkòrò bakitérí à gan-an wọ̀nyẹn ń pa á lára lọ́nà tí ó burú jù lọ tí ó sì ń bani ní nú jẹ́. A gbọdọ ṣafikun si eyi ni otitọ pe awọn ẹranko ko ni ajesara lati gbogbo awọn arun onibaje.

Kini idi fun iyatọ iyalẹnu yii? Kini o ṣe iyatọ ọkunrin kan lati ẹranko nibi ti kii ṣe iwa rẹ lati tọju ararẹ gẹgẹbi awọn ofin ti "ọlaju" ati lẹhinna joko ni tabili rẹ ni isinmi pẹlu awọn ẹsẹ rẹ kọja? Ẹ fọkàn yàwòrán bí yóò ti rí bí ọ̀kan ní nú àwọn ọjọ́ dáradára wọ̀nyí màlúù náà bá gbé e lọ sí orí rẹ̀ láti di "ọ̀làjú" bí ènì yàn, láti jẹ oúnjẹ ẹran rẹ̀ lẹ́yì n tí ó bá ti sè é ní nú àgò àti ní gbà tí ó ṣàì sàn, láti ṣe bí ẹni pé idi wà aimọ. Lẹ́yì n náà, bí ẹnì kan bá dámọ̀ràn pé kí ó gbì yànjú láti tọ́jú ara rẹ̀ lórí korí ko tútù , ó yẹ kí ó sọ ẹ̀rù náà pé kí wọ́n fi ara òun ṣe oúnjẹ, korí ko tútù lè pa òun lára. Ẹ fọkàn yàwòrán ara yí n pẹ̀lú, báwo ni màlúù náà yóò ṣe rí lónì í tí ó bá ti jẹ korí ko tí a sè fún ẹgbẹẹgbẹ̀rún ọdún, láì ṣàròjinlẹ̀ fún ì ṣẹ́jú kan pé ohun tí ó ń ṣe jẹ́ ì wà tí kò bá ẹ̀dá mu. Sibẹsibẹ eyi ni ipo ti awọn olujọsin ẹran-ara ti o ni ẹru loni ti gbe ara wọn si.

Ijakadi lodi si awọn arun ajakalẹ-arun n tẹsiwaju lati inu kan patapata asise standpoint. Idinku ninu oṣuwọn iku lati awọn aarun ajakalẹ kii ṣe nipasẹ okunkun resistance ti ara, ṣugbọn nipa idinku awọn ipo ita ti o tan kaakiri awọn akoran.

Ni akoko ti o ti kọja, agbara agbara eniyan ti di alailagbara pe ti a ba mu awọn ohun elo ti a pese nipasẹ ile igbalode, awọn eto ipese omi ti aarin, imototo ilu, ipinya ti awọn alaisan ati bẹbẹ lọ, ti a si pada si awọn ipo ti o waye ni ọdun 200 sẹhin, eniyan yoo parun nipasẹ ọpọlọpọ awọn arun ajakale-arun laarin ọdun diẹ.

Lọnakọna, paapaa loni awọn akoran adaṣe, gẹgẹbi awọn ti o dide si awọn ipo catarrhal, dagbasoke ni iyara ati di ajalu eyiti ko ṣee ṣe fun gbogbo eniyan ti o jẹ jijẹ. Ni anfani ti ailera ti awọn sẹẹli eke eniyan, awọn microorganisms ti ko lewu di

oyimbo ipalara. Davydovsky kọwe pe: "Ninu imọlẹ ti data ode oni lori iyipada ti awọn kokoro arun a gbọdọ ṣe akiyesi postulate pe awọn kokoro arun pathogenic le ṣee ṣe lati inu ohun ti a npe ni kokoro arun ti ko ni arun bi o ti sunmọ otitọ. Bayi, bacilli ti typhoid, paratyphoid ati dysentery le bẹrẹ. lati inu bacilli ifun, bacilli gidi ti diphtheria le dagba lati bacilli eke. Iru awọn metamorphoses le waye ni gbogbo awọn oriṣiriṣi cocci, ni anaerobes, ninu awọn bacilli ti ajakalẹ-arun ati iko ati ninu awọn microorganisms miiran. Ikolu aifọwọyi jẹ gidi paapaa ni laibikita fun awọn olugbe igbagbogbo ti ara eniyan, awọ ara ati awọn membran mucous."

Ninu ọpọlọpọ awọn aarun ajakalẹ, ẹri fun ikolu ko si. Ni gbogbogbo, gbogbo arun ti o ni akoran ṣe ifarahan akọkọ ninu ẹda elege ti eniyan alailera ati lẹhinna tan kaakiri si awọn eniyan miiran. Ni otitọ, gbogbo iru ara-ara jẹ ile-iṣẹ ti o lewu fun itankale ati itankale awọn kokoro arun pathogenic. Iru ile-iṣẹ bẹẹ ko le rii laarin awọn ti njẹun. Nitorinaa agbaye ti awọn ti njẹ aise yoo jẹ ominira lailai lọwọ gbogbo awọn aarun ajakalẹ.

Awọn iwo Davydovsky lori ikọlu-laifọwọyi ni a le ṣe akopọ bi atẹle: "Awọn agbegbe akọkọ ti ara wa nibiti awọn ilana ti aarun ayọkẹlẹ ti dagbasoke ni: ọfun, awọn tonsils, appendix vermiform, ifun nla, conjunctiva, awọn tubes bronchial ati Awọn ọna ito.Awọn arun aarun ayọkẹlẹ ni: catarrh imu, pharyngitis, colitis, dysentery, anm, pneumonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, awọn ifun ara iredodo,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-inatal endometritis, ati bẹbẹ lọ. Gẹgẹbi data ti a pese nipasẹ FG Barinski (1949), ni nikan 50 ogorun gbogbo awọn iṣẹlẹ ti ibà pupa ati 15 ogorun ti diphtheria ni a le fi idi olubasọrọ taara. Ni awọn ọrọ miiran, ni ọpọlọpọ pupọ ti gbogbo awọn ọran ti diphtheria ko si awọn ẹri lati fihan pe ikolu jẹ ti awọn orisun ita. Lẹẹkansi, ẹri ti a pese nipasẹ TE Boldyrev (1949) fihan pe ida 53 ninu ọgọrun ti awọn ọran typhoid jẹ ti ipilẹṣẹ aimọ. Ipa ti awọn akoran ti ita gbangba dinku diẹdiẹ, fifun aaye rẹ si awọn akoran endrogenous. Laisi eyikeyi

iyemeji ni ọjọ iwaju, yoo rii daju pe ipa olori nitootọ nipasẹ awọn akoran adaṣe, paapaa bi a ko tii ni ohun-ini kikun ti imọ pataki eyiti yoo jẹ ki a ṣe alaye pataki ti awọn ilana iṣe-ara ati awọn ipo ti o yipada. symbiosis deede ti awọn sẹẹli ati awọn kokoro arun sinu ipo ikolu.

"Ni iyi si etiology ti awọn aarun ajakalẹ a gbọdọ fi silẹ awọn imọran ti a loyun ni akoko Koch, Ehrlich ati Pasteur lori ẹda 'pathogenic' ti awọn microorganisms ti ita ati ti inu media. Ni oye kikun ti ọrọ naa kii ṣe awọn kokoro arun funrara wọn jẹ pathogenic, ṣugbọn awọn ibamu ti ẹkọ ẹkọ ẹkọ ti ẹkọ iwulo eyiti o wa ninu ohun alumọni ti a fun ni akoko kan pato ati eyiti o ni asopọ ti ara pẹlu awọn idamu ninu awọn eto ilana ati awọn ilana aifọkanbalẹ. Ko si awọn microbes 'pathogenic' pataki ni iseda; sibẹsibẹ, ko si opin awọn ifosiwewe ti o ṣe agbega ailagbara ni koko-ọrọ sooro deede, ati ni idakeji."

A le fa ipari kan nikan lati gbogbo eyi. Idi gidi ti awọn aarun ajakalẹ kii ṣe microbe, ṣugbọn ipo ailagbara ti awọn ilana iṣe ti ara deede ti ara-ara. Awọn microbes ti wa nigbagbogbo, wọn tun wa ati pe wọn yoo wa lailai. Ipolongo lati pa wọn run ati pa wọn run jẹ isinwin lasan. Bi abajade ti yiyi oju afọju si awọn okunfa gidi ti awọn arun, agbara ti ara eniyan ti resistance ti dinku diẹdiẹ de iwọn ti eniyan ko duro de igba ti akoran lati ita wa, ṣugbọn ti tẹriba fun awọn kokoro arun ti n wọ inu ara wọn. . Fun ninu ẹda ara eniyan awọn kokoro arun ti ko lagbara lati ṣe eyikeyi ipalara si awọn ẹranko ti ko ni itara ni ojukoju pẹlu alailagbara, asan, awọn sẹẹli ti ko ṣiṣẹ lati ẹran, akara, bota ati suga. Abájọ ní gbà náà pé wọ́n kàn ṣubú sára àwọn sẹ́ẹ̀lì yẹn, tí wọ́n sì jẹ wọ́n jẹ. Eniyan ti o ni oye yẹ ki o wẹ ara rẹ mọ kuro ninu gbogbo ọkan ninu awọn sẹẹli ti ko wulo, lẹhin eyi ko si microbe ti yoo ni igboya lati sunmọ ọdọ ọdọ, ti o lagbara ati awọn sẹẹli ti o lagbara ti yoo ti wa laaye lati awọn eso ọlọla, eso ati awọn woro irugbin. Nibi, nitootọ, ni "eroja ti awọn ilana iṣe-ara ati awọn ipo ti o yipada deede

symbiosis ti awọn sẹẹli ati awọn kokoro arun sinu ipo ikolu," alaye eyiti Davydovsky ko le fun.

Iṣe ti awọn egboogi bi awọn aṣoju itọju ailera jẹ igba diẹ ati ẹtan. Dí ẹ̀dí ẹ̀ làwọn èèyàn máa ń já sí pàbó.
Ni didoju awọn ipa ti iṣẹ-ṣiṣe kokoro-arun fun igba diẹ, wọn ṣe irẹwẹsi awọn sẹẹli ati ki o pa ọna fun awọn akoran ti o lagbara nigbamii.

Mo ni iriri timotimo julọ ti awọn oogun apakokoro. Bi abajade ti aipe ounje adayeba nigbagbogbo awọn ọmọ mi nigbagbogbo jiya lati aisedede, iba ti o tẹsiwaju ti o fa nipasẹ akoran-laifọwọyi ati mimu mimu, iwọn otutu wọn nigbagbogbo n yipada laarin 37.8°C. ati 38 °C. Mo mú ọmọ mi lọ sí Paris mo sì fi í lé àbójútó àwọn "oní mọ̀ ì jì nlẹ̀" tí ó lókì kí jù lọ ní bẹ̀. Laanu, nipasẹ idanwo aibikita pẹlu awọn egboogi, wọn gbe iwọn otutu wọn soke si 40-41°C. tí ọkàn rẹ̀ àti kí ndì nrí n rẹ̀ sì bà jẹ́, wọ́n sì pa á ní gbẹ̀yì n-gbẹ́yí n, láì jẹ́ pé ó lè mọ àì sàn rẹ̀.

Gangan ohun kanna ṣẹlẹ si ọmọbinrin mi, ṣugbọn pẹlu ṣi ti o tobi iwa-ipa, odun meji nigbamii. Mo fi i si Ile-iwosan Awọn ọmọde ti Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ni Hamburg, nibiti Dokita Wolfgang Tiling ṣe awọn idanwo ti ko dara julọ lori ọmọ mi talaka. Lojoojumọ o fa ẹjẹ nla jade, eyiti o ṣe ọpọlọpọ awọn idanwo yàrá tabi itasi sinu ọpọlọpọ awọn eku talaka ati ehoro, ti o dibọn pe nipa pipọ awọn kokoro arun o fẹ lati ṣe idanimọ ara-ara gangan ti o jẹ iduro fun arun na, ṣugbọn eyiti ko le pinnu ninu awọn idanwo ile-iwosan dani. Awọn iwọn otutu ti o ga julọ ti ọmọ mi dide, ti o tobi julọ ni awọn iwọn lilo ti awọn egboogi ti a nṣakoso ati pe diẹ sii ni orisirisi awọn orisirisi wọn. Pẹlu awọn abere ti o pọ si ti awọn oogun apakokoro iwọn otutu ga soke ati giga, titi ti yoo fi yipada nigbagbogbo laarin 39 ° C. ati 41°C. ati awọn ami ti nephritis di ti o lagbara ti samisi. Nipa "ijinle sayensi" rẹ tumọ si pe o yara idagbasoke arun na, dinku iye akoko "deede" ti ọdun mẹrin si akoko oṣu kan nikan. Óka ọmọ náà sí òdì kejì , ó sì kó jì nnì jì nnì bá wa sí nú ì gbàgbọ́ èké

pe ti a ko ba fun u ni cortisone tabi ti a tẹriba si biopsy ti inu, kii yoo gbe diẹ sii ju ọsẹ kan lọ.

Ní àwọn ọjọ́ yẹn ni mo bá Bircher-Benner's German pàdé iwe itọju ti o ni ẹtọ ni "Awọn Arun Ounjẹ" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). Lẹ́sẹ̀kẹsẹ̀ ni mo mú ọmọbì nrin mi jáde kúrò ní ilé ì wòsàn yẹn, mo sì fi í lé ì tọ́jú oúnjẹ àdánidá lọ́wọ́. Pẹlu igbi lojiji ti ọpa idan iwọn otutu ọmọ mi lọ silẹ si agbegbe ti 37°-37.5°C. ati iye ito rẹ pọ lati 200m1 si liters meji ni ọjọ kan. Láàárí n ọ̀sẹ̀ kan, ó dì de, ó sì rì n gba inú yàrá náà kọjá láti ṣí lẹ̀kù n fún dókí tà aláì láàánú yẹn, ẹni tí jì nnì jì nnì bò ó, tí ó sì ń bẹ̀rù àbù kù débi pé lábẹ́ ẹ̀rí kan tí kò lẹ́sẹ̀ ní lẹ̀ tàbí òmí ràn, ó kọ̀ láti fún mi ní ẹ̀dà ilé ì wòsàn náà. awọn igbasilẹ ati awọn idanwo ile-iwosan.

Ti mo ba ti tẹsiwaju lati tọju ọmọ naa lori ounjẹ jijẹ aise, dajudaju yoo ti wa laaye loni. Ṣugbọn ni akoko yẹn Mo ka ounjẹ aise si ọna itọju ati pe Mo tun ni igbagbọ ninu awọn vitamin atọwọda. Láti lè mọ ètò ì jẹunra tí mọ́tí mọ́ ti Dókí tà Bircher Benner's Clinic Private Clinic, Mo mú ọmọ náà láti Hamburg lọ sí Zurich tí mo sì fi í sí nú ilé ì tọ́jú ilé fún ọjọ́ mẹ́tàlélógún. Mo le sọ nibi, nipasẹ ọna, pe laanu lẹhin iku Dokita Bircher Benner, eto ijẹẹmu rẹ ti ni atunṣe pupọ nipasẹ ifihan awọn ounjẹ ti a ti jinna, awọn ọja ifunwara, awọn vitamin ati awọn oogun miiran.

Lọnakọna, ni iyanju nipasẹ ilọsiwaju iyara ni ipo rẹ, Mo ro pe o ṣee ṣe lati mu ilera rẹ pada ni apakan nipasẹ awọn ounjẹ aise ati apakan nipasẹ awọn ounjẹ jinna ati awọn vitamin atọwọda. Bi o ti wu ki o ri, a ni anfani lati fa igbesi aye rẹ siwaju fun ọdun mẹrin nikan.

Emi ni ara mi a idaṣẹ apẹẹrẹ ti eniyan, isegun lori auto-àkóràn. Ó ti lé ní 20 ọdún tí mo ti ń jì yà ọ̀pọ̀ ọ̀rọ̀ agbóná janjan débi pé ọ̀pọ̀ ì gbà lọ́dún, ì gbà gbogbo ni mo máa ń gbé lọ sórí ibù sù n mi pẹ̀lú ì kọlù òtútù tó le jù lọ. Jijẹ aise, sibẹsibẹ, ti yipada gbogbo eyi ati botilẹjẹpe fun ọdun mẹwa to kọja Mo ti sù n labẹ ọrun ti o ṣii ni gbogbo ọdun, nigbakan ni otutu otutu otutu tutu ti awọn iwọn 15 tabi 16, pẹlu awọn microbes tun wa ni awọn aaye wọn,

Ko ni ẹẹkan ti Mo ti kọ tabi rilara itọkasi diẹ ti otutu. Mo fẹ lati ṣafikun nipasẹ ọna ti sisun ni ita gbangba ni igba otutu ko nilo akikanju pato. Gbogbo ohun ti o nilo ni lati bo ara daradara ati ki o jẹ ki oju ṣii si afẹfẹ titun. Ní àfikún sí i, ó ṣe pàtàkì láti pa oúnjẹ tí a sè tì , kí a baà lè pa àwọn ohun tó ń fa lí lo òru tí kò sùn àti yí yí lórí ibùsùn láì dabọ̀.

Akàn jẹ Abajade Idibajẹ nla ti Awọn sẹẹli

Bi ninu ọran ti gbogbo awọn arun miiran, awọn okunfa ti akàn, paapaa, jẹ ni irọrun ṣe alaye ni imọlẹ ti awọn ofin ti iseda.

Awọn onimọ-jinlẹ ti ṣe iwadii lọpọlọpọ lati le ṣawari awọn iyatọ laarin awọn ẹya ti awọn sẹẹli deede ati ti awọn sẹẹli alakan. Ni gbogbogbo, wọn ti rii pe awọn sẹẹli alakan jẹ awọn sẹẹli ti awọn oriṣi ti o wọpọ ti ko ni eto pataki ati agbara lati ṣe eyikeyi iṣẹ ti o wulo eyikeyi. Idi wọn nikan ni lati jẹ awọn ọlọjẹ (awọn ohun elo ile) ati isodipupo.

Gẹgẹbi a ti mọ, awọn sẹẹli ti eniyan eke ni o ni pato kanna awọn agbara. Iyatọ kan ṣoṣo ni o wa laarin ibajẹ ti awọn sẹẹli ti eniyan eke ti jiya ati awọn sẹẹli alakan. Ní ti àwọn ipò kan ní nú àwọn ipò kan, ọkùnrin gidi náà ṣàṣeyọrí ní pí pa sẹ́ẹ̀lì ọkùnrin èké náà mọ́ lábẹ́ ì darí rẹ̀. O tan wọn sinu awọn igboro ọfẹ ti ara rẹ, o kun awọn iho ti o ṣofo pẹlu wọn, o sọ wọn labẹ awọ ara rẹ, o dapọ wọn pẹlu awọn sẹẹli deede rẹ ati nitorinaa, fun akoko kan o kere ju, o tọju awọn ara ti o ni imọlara ati awọn ọna ṣiṣe ti ara rẹ free lati ewu ti won titẹ.
Gbogbo eniyan le rii pẹlu oju ihoho titobi nla ti ọkunrin eke, nigbakan de iwuwo ti 60-70 kilo. Ti a ba fi awọn kilos diẹ ti ibi-ara yẹn sinu ẹṣẹ eyikeyi tabi eto-ara, iṣẹ ṣiṣe ti ẹṣẹ tabi ẹya ara ti a fun yoo dajudaju rọ labẹ titẹ ti o yọrisi. Ni pato ni ọna yii ni akàn fi opin si igbesi aye eniyan.

Awọn sẹẹli ti ọkunrin eke, bi awọn ti akàn, ni a ti pe sinu aye nipa ọna ti awọn ounje pese sile ni ibi idana fun awọn

idi akọkọ ti ṣiṣe bi awọn onibara ti o ni itara ti iru ounjẹ. Nipa awọn igbiyanju igbeja ti eniyan gidi awọn sẹẹli ti eniyan eke ko ni anfani lati ṣe idapọ patapata awọn iwọn nla ti awọn nkan ti ko ni ẹda ti a ṣe sinu ara nipasẹ ikanni ti afẹsodi, ati nitori naa ipin nla ti awọn nkan wọnyẹn ti sọnu lainidi. nipa sisun ati ki o yipada si ooru ti o pọju. Láti lè jẹ ọ̀pọ̀ oúnjẹ tí ó pọ̀ jù wọ̀nyẹn lọ́fẹ̀ẹ́, àwọn sẹ́ẹ̀lì ọkùnrin èké náà ń làkàkà láti gba òmì nira, láti gbé ní àdúgbò èyí kéyì í tí wọ́n bá fẹ́, kí wọ́n sì mú ara wọn kún. Ní gbà tí ọ̀kan tàbí púpọ̀ ní nú wọn bá ṣàṣeyọrí ní nú ì sapá wọn, wọ́n bẹ̀rẹ̀ sí í jẹ àwọn oúnjẹ tí ọ̀gá wọn oní wọra ń fún wọn ní àjẹjẹ láì gbàgbọ́. Ní pa bẹ́ẹ̀, bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú sẹ́ẹ̀lì kan tàbí méjì tí kò fi bẹ́ẹ̀ ṣe pàtàkì , adẹ́tẹ̀ tí ń mú gbogbo aráyé mọ́lẹ̀ sí nú ì dì mú ì payà apanirun rẹ̀ ti wá.

Ni ko si ọkan ninu ọpọlọpọ awọn ilana ilana pathological ti a ba pade iru ọran kan nibiti laarin milliard ti awọn sẹẹli nikan ni ọkan tabi meji awọn sẹẹli ti ṣubu si arun.

Ọkunrin ti o ni oju-iwoye ti o ni oju-ara lati gba ọkan rẹ pẹlu awọn iṣoro ipilẹ ko le ṣe iranlọwọ iyalẹnu ni awọn ibeere aṣiwere lori eyiti awọn onimọ-jinlẹ iwadii n padanu akoko wọn, owo ati agbara wọn. Lati le ṣalaye iṣẹlẹ ti akàn wọn ti ṣe atokọ diẹ ninu awọn 400 oniruuru awọn oogun aarun ayọkẹlẹ, eyiti, laisi awọn okunfa ti ounjẹ, ko ni asopọ ti o kere julọ pẹlu awọn idi ipilẹ ti carcinogenesis. Olukuluku eniyan gbọdọ beere ararẹ ni ibeere yii: "Ti gba pe gbogbo awọn majele, awọn egungun, awọn irritations onibaje, awọn ipalara, gbigbona, awọn ọlọjẹ, nicotine, tar ati ọpọlọpọ awọn aṣoju miiran le, gẹgẹbi awọn okunfa ipalara, ni anfani lati fi awọn sẹẹli naa lọwọ eka wọn. eto ati agbara wọn fun iṣẹ, tabi lati bajẹ, lati jẹun, lati fọ ati lati pa wọn, ṣugbọn nipasẹ ọna ti o ṣee ṣe wọn le fa ninu ọkan tabi meji awọn sẹẹli bii agbara nla ti isodipupo lati jẹ ki wọn le, ni aaye kukuru pupọ ti Àkókò, láti wó lulẹ̀, lẹ́yì n náà láti pa gbogbo ilé àgbàyanu ti ara ènì yàn run lápapọ̀?"

Agbara ẹru yẹn ni a ti jinna ni itara, yan, pese ati gbekalẹ si aderubaniyan naa nipasẹ oniwun ohun-ara naa funrararẹ fun tirẹ.

ti ara Gbẹhin iparun. Akàn jẹ ẹri alãye ti ibajẹ pupọ ti awọn sẹẹli ati abajade ti ko ṣeeṣe ti ounjẹ aibikita.

Lakoko awọn iwadii wọn, leralera awọn onimọ-jinlẹ koju ojukoju pẹlu awọn idi gidi ti akàn. Wọ́n gbé àwọn ẹ̀rí tí kò ṣeé já ní koro lọ́wọ́, wọ́n máa ń wò wọ́n fún ìgbà díẹ̀, wọ́n sì tún máa ń fì dí wọn múlẹ̀, ṣùgbọ́n nígbàkigbà tí ọ̀rọ̀ yí yí àwọn ètò oúnjẹ tí wọ́n ń lò téḷẹ̀ padà bá dé fún ìfọ̀rọ̀wérọ̀, wọ́n ti ojú wọn mọ́lẹ̀, bí ẹni pé ààrá lù, laisi idaduro fun iṣẹju kan wọn gbe si igigirisẹ wọn, nitori wọn ko fẹ lati ri ohunkohun ti ko ni ẹda ni awọn aṣa ijẹẹmu wọn. Ni pataki, MAA ṢE FE lati ṣofintoto akara ti wọn jẹ ati eyiti wọn ti kà si mimọ fun awọn akoko ti o ti kọja, laisi ronu fun iṣẹju diẹ pe ni akoko ti o de tabili o ti di alaimọ leralera nipasẹ lilọ. , sifting, kneading ati yan.

Àwọn onímọ̀ sáyẹ́ǹsì ti rí i ní kedere pé àwọn sẹ́ẹ̀lì tí kò ní àwọn ẹ̀yà ara àkànṣe àti agbára ìṣiṣẹ́ ni wọ́n mú kí ẹ̀jẹ̀ wá wà láàyè, sí bẹ̀ lójú tiwọn, gbogbo sẹ́ẹ̀lì tí wọ́n ń pè ní ènìyàn tó ní ìlera (bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé wọ́n jẹ́ àbájáde oúnjẹ tí kò bá ẹ̀dá mu) jẹ́ ní pàtàkì . awọn sẹẹli ti o ni idagbasoke ni kikun ati pipe ti o jẹ nigbamii ti ko ni awọn abuda deede wọn nipasẹ ipa ti awọn aṣoju carcinogenic kan. Ni awọn ọrọ miiran, isansa ti awọn ọna ṣiṣe to dara ti ile-iṣẹ ti awọn abawọn ninu iṣelọpọ rẹ ni asopọ pẹlu gbogbo ifosiwewe lasan, ṣugbọn wọn ko ni ibatan eyikeyi pẹlu awọn ohun elo ile ti a pese si ile-iṣẹ yẹn, tabi pẹlu iseda ati didara aise. ohun elo pataki fun gbóògì . Wọn KO FE lati RI pe awọn ẹya ara ti gbogbo awọn ti njẹunjẹ ti kun patapata pẹlu awọn miliọnu awọn sẹẹli ti o padanu awọn ẹya ati awọn iṣẹ ṣiṣe to dara wọn. Emi yoo sọ awọn ọrọ diẹ ni bayi lati Cowdry's “Awọn sẹẹli alakan” eyiti oluka yoo rii ni kedere bi o ṣe han gbangba ati han awọn idi gidi ti

akàn jẹ.

Cowdry kọwe (p.11): “Pẹlu ipadanu ni odidi tabi ni apakan ti iṣẹ iṣẹ amọja ti awọn iṣaju wọn, awọn sẹẹli alakan padanu ni bii wiwọn awọn ẹya ara ẹrọ ti o ṣe iṣẹ pataki yẹn

ṣee ṣe. A ko le ṣe itọju igbekalẹ ni isansa iṣẹ diẹ sii ju iṣẹ le ṣe itọju ni isansa ti eto ti o baamu.” Cowdry ti gbagbe lati ṣafikun otitọ ti o han julọ nipasẹ eyiti aṣiri akàn yoo ti yanju ni ẹẹkan fun gbogbo.

Eyun, lati le ṣetọju eto ati iṣẹ awọn ohun elo aise jẹ awọn ibeere pataki, ati nigbati awọn ohun elo RAW wọnyẹn ti yipada si awọn ohun elo ti o jinna, eto ko ni ṣetọju, tabi iṣẹ.

Fun awọn deede idagbasoke ti awọn sẹẹli Cowdry avvon Rusch bi wọnyi: "Deede primordial ẹyin ni ọpọlọpọ awọn ti o pọju ise sise eyi ti be pinnu iyato. Awọn wọnyi ni ise sise di iṣẹ-ṣiṣe nigba ti awọn eroja ni anfaani awọn pipo awọn ipele "(p. 15). Lakoko iyipada si akàn "Awọn Carcinogens fa iyipada ninu ọkan tabi diẹ ẹ sii ti awọn iṣẹ pataki ti sẹẹli. Iyipada iyipada jẹ arole." Ṣugbọn, "Awọn sẹẹli ti o ti jiya lati iru iyipada ajogunba le nilo afikun isonu ti awọn ifosiwewe ẹya ara ẹrọ ṣaaju ki o to di awọn neoplasms adase patapata" (p. 17).

A ko ṣejade akàn lati awọn sẹẹli ti o ni idagbasoke ni kikun ati amọja. "Ẹyin ati sperm jẹ awọn sẹẹli ti o ni iyatọ ti o ga julọ ti ko di alaimọ ati fun awọn aarun ti o wa ninu sperm tabi awọn ẹyin ẹyin ti o pọ sii laisi awọn ihamọ deede ati awọn agbegbe ti o jẹ ti deede, awọn sẹẹli ti o dara daradara" (p. 333).

Awọn iṣẹ akọkọ ti awọn sẹẹli alakan ni lati ṣe ọdẹ fun awọn nkan nitrogen, lati jẹ awọn ọlọjẹ ẹranko run, lati gba awọn amino acids kuro, lati ṣajọpọ awọn ọlọjẹ ajeji ati lati ṣe ọpọlọpọ awọn ilokulo miiran ti iru iseda. A ti wo akàn “bi iṣe bi ‘pakute nitrogen’ yọ awọn amino acids kuro ninu adagun-ara laisi gbigba eyikeyi ipadabọ ti o mọrí rì si” (p. 39). Siwaju si isalẹ o ti sọ (ibid.): "Iṣelọpọ nitrogen ti awọn sẹẹli buburu dabi pe a gbejade nipasẹ gbigbe lati awọn sẹẹli ti o ni ihuwasi daradara, ṣiṣe awọn ara daradara, awọn ohun elo ti wọn nilo pupọ.” Àní yàn náà ì bá ti yanjú ní rọ̀ọ́kọ́ tí àwọn ọ̀rọ̀ náà “a ní lò rẹ̀ gan-an” bá ti rọ́pò àwọn ọ̀rọ̀ náà “AWÒLÓÒLÁYÌ N ÀTI PẸ́FẸ́”. Christensen ati Henderson (1952) ro pe o ga julọ ninu amino acid

ikojọpọ nipasẹ awọn sẹẹli carcinoma “ipin pataki kan ninu idagba ati isodipupo ti sẹẹli neoplastic ninu ẹranko apanirun” (ibid.). Ni iwoye wọn ẹranko naa ti jẹ asonu kii ṣe lati isansa ti awọn ounjẹ adayeba, ṣugbọn lati aipe ni iye amino acids.

Awọn sẹẹli akàn n ṣepọ awọn ọlọjẹ nigbagbogbo. Cowdry kọ (p. 152): "A ti kà aiṣedeede nigbagbogbo lati ni nkan ṣe pẹlu aiṣedeede ti iṣelọpọ amuaradagba ati iṣeto ti o ṣeeṣe ti awọn ọlọjẹ ajeji. O wa ni ilọsiwaju net kolaginni ti amuaradagba ati nucleoprotein lati fun awọn nkan sẹẹli titun ni awọn èèmọ dagba, lakoko ti iṣelọpọ ti awọn wọnyi awọn ohun elo ti o wa ninu awọn ara ti ko dagba deede jẹ iwọntunwọnsi nipasẹ didenukole deede." Ni ibomiran o sọ Caspersson (1950): "Laarin sẹẹli tumo buburu ati sẹẹli ti o ndagba deede dabi pe o wa iyatọ pataki kan ni iyi si idagbasoke eto fun iṣelọpọ amuaradagba. Ninu sẹẹli tumo buburu, ilana inhibitory endocellular, eyi ti o ṣe idiwọn iṣẹ ṣiṣe ti eto amuaradagba, diẹ sii tabi kere si ti dawọ si, iṣẹ, ti o yori si awọn iyipada kan pato ninu aworan cytokemika" (pp. 10-102). Njẹ iwulo eyikeyi lati fi rinlẹ pe awọn ọlọjẹ ti o ni ibeere kii ṣe awọn ọlọjẹ ti a gba lati eso-ajara tabi apples, ṣugbọn awọn ti a ti jinna tabi yan ni ibi idana ounjẹ ti a kọ nipasẹ awọn sẹẹli deede?

Siwaju ijinle sayensi iwadi ti fihan wipe awọn opoiye ti awọn ọra ninu awọn sẹẹli alakan ti ga ju deede, lakoko ti ti awọn vitamin ati awọn ohun alumọni, ni apa keji, wa ni isalẹ deede.

Cowdry jẹwọ pe "Awọn sẹẹli, aiṣedeede ati bibẹẹkọ, ti fẹrẹẹ jẹ awọn eniyan kekere ti ko ni idiyele. Boya ọkọọkan le ni ọpọlọpọ bi 10,000 orişiriṣi awọn ohun elo kemikali, ti o wa lati awọn ions inorganic si awọn ọlọjẹ ti o nira julọ ati awọn nucleoproteins, eyiti o ṣe ajọṣepọ taara tabi taara pẹlu ara wọn. Iwontunwonsi ti awọn iṣẹ inu sẹẹli ti o wa laaye, iyẹn ni ikosile gbogbogbo ti igbesi aye sẹẹli, gbọdọ jẹ iṣẹ ni eyikeyi akoko ti awọn ibaraenisepo kainetik pupọ laarin awọn ohun elo wọnyi Lati ṣalaye ipo ti eyikeyi sẹẹli patapata, ọkan yoo nilo lati ṣapejuwe ni awọn ofin kinetic awọn ibatan lọpọlọpọ ti o kan.Niwọn bi ko ṣe ṣeeṣe lati pinnu ni iwọn diẹ sii

awọn oniyipada diẹ ni akoko kan, a le gba ṣugbọn wiwo ti o ni opin pupọ ti gbogbo ipo eka. Awọn ilana mathematiki ti o niiṣe pẹlu awọn eto paati 4 tabi 5 ṣe afihan awọn iṣoro nla, jẹ ki a jẹ ki awọn ti o ni ibatan pẹlu ẹgbẹẹgbẹrun awọn oniyipada." (oju-iwe 151-152). Sí bẹ̀, láì ka ì mọ̀ wọn kéré sí , wọ́n kọbi ara sí ẹ̀dá tí ó ti kọ́ àwọn sẹ́ẹ̀lì dí dí jú wọ̀nyẹn, wọ́n sì mú kí àwọn ènì yàn gbà gbọ́ pé ní pasẹ̀ àwọn ì ṣirò pàtó tiwọn fúnra wọn, wọ́n lè pinnu iye pàtó tí wọ́n ń béèrè lọ́wọ́ wọn. awọn sẹẹli bii awọn ọlọjẹ, awọn ọra, awọn carbohydrates, awọn vitamin, awọn ohun alumọni, ati bẹbẹ lọ.

Won tile je ko too di pe won koko ko ogbon oga Engineerin nipa ko fọwọsi ohun ti o ti gbe kale, ati pe won ko orisirisi nkan sinu ile ise won, ki won si fun wa. Jẹ ki oluka pinnu fun ara rẹ boya awọn iṣe wọn jẹ ẹrin tabi ibanujẹ.

Ẹri nla ni a ti gba nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ iwadii lati fihan pe frugality tabi awọn ihamọ ijẹẹmu ṣe idiwọ, tabi o kere ju opin, iṣẹlẹ ati idagbasoke ti akàn. Lakoko Ogun Agbaye akọkọ labẹ ipinfunni ounjẹ ti o nira lẹhinna ni agbara ni Denmark, Russia, Germany ati awọn iku akàn Austria kere ju lẹhin ipinfunni ti parẹ ni opin ogun naa. Ninu ero ti Hindheed (1925) ijẹun ni o ṣe alabapin si ilosoke atẹle yii ni iṣẹlẹ iku.

Cowdry tọkasi awọn apẹẹrẹ lati awọn adanwo ti a ṣe lori awọn ẹranko: "Kirẹditi ni a fun ni Moreschi (1909) nipasẹ McCay (1947) fun faagun iṣẹ ti awọn oniwadi Ilu Gẹẹsi iṣaaju ti n tọju lati ṣafihan pe ihamọ ounjẹ n ṣe idiwọ, tabi fa fifalẹ, idagba awọn èèmọ ninu awọn ẹranko. Sarcomas gbigbe nipasẹ Moreschi sinu eku mu ni inira ti o yẹ si iye ounje ti a pese. Awọn eku lori awọn ounjẹ ihamọ gbe pẹ ati gbigbe awọn èèmọ sinu wọn nira sii ju sinu awọn eku ti o jẹun ni kikun.

"McCay ati awọn ẹlẹgbẹ rẹ ti ṣe awọn iwadii iyalẹnu pupọ lori awọn eku ti da duro nipa idinku agbara ounjẹ si pe o peye fun itọju, ṣugbọn ko to fun idagbasoke. Ẹgbẹ kan ti wa ni bayi waye

ọdọ fun diẹ ẹ sii ju awọn ọjọ 700 ati omiiran ti o kọja awọn ọjọ 900 laisi gbigba laaye lati dagba si idagbasoke, laibikita otitọ pe itumọ gigun ti igbesi aye iru iru eku labẹ awọn ipo deede jẹ isunmọ awọn ọjọ 600. Nigbati a ba fun ni awọn kalori ti o to, awọn eku ti o da duro dagba ati pe o le gbe apapọ 1,400 tabi diẹ sii awọn ọjọ - ju igba meji lọ ni igbesi aye deede wọn" (oju-iwe 394-395). Lẹẹkansi, ni ibamu si McCay, Sperling and Barnes (1943) "idagbasoke ti awọn èèmọ jẹ aifiyesi ninu awọn eku ti o fa fifalẹ ni idagbasoke titi lẹhin igbati a ti gba wọn laaye lati ni idagbasoke." (P. 396) Awọn abajade iyalẹnu wo ni a ko le gba ti a ba jẹ awọn eku wọnyẹn lori ounjẹ ihamọ ti awọn ou

Awọn idanwo siwaju sii fihan pe awọn ọran 150 ti awọn èèmọ ni idagbasoke laarin awọn eku 198 ti a jẹ lori ounjẹ "deede", bi o lodi si awọn èèmọ 38 nikan laarin awọn eku retarded 200 - awọn ẹranko ni apakan apakan ti ohun ti a pe ni ounjẹ deede. ounjẹ ti o tan iru ipaniyan aibikita bẹẹ ti o si fa iye akoko igbesi aye kuru ni ọpọlọpọ igba?

Awọn igbiyanju ti ṣe ni awọn akoko pupọ lati ṣalaye ibatan laarin iwuwo ara ati iku alakan nipasẹ itọkasi awọn iṣiro iṣeduro igbesi aye. Ni ọdun 1913, igbimọ apapọ ti Association of Life Insurance Medical Directors ati Actual Society of America ṣe pẹlu awọn eto imulo 774,672 ti o ra nipasẹ awọn ọkunrin ti o wa ni 20-62. Lẹhinna a rii pe fun awọn ọkunrin ti o gba iṣeduro ni 30-44 ọdun ti ọjọ-ori awọn oṣuwọn iku lati inu akàn jẹ fun awọn iwọn apọju 37, fun awọn ti iwuwo boṣewa 32 ati fun awọn aibikita 24, ti a ṣe iṣiro bi fun 100,000. Fun awọn agbalagba ẹgbẹ 45 ọdun ati lori, awọn

ti o baamu awọn oš uwọn wà 156, 144 ati 120, lẹsẹsẹ. Gẹgẹbi awọn igbasilẹ ti Union Central Life Insurance Company, ti a ṣe atupale ni ọdun 1932, atẹle naa ni awọn oṣuwọn iku alakan, ti o bẹrẹ lati 25 ogorun tabi diẹ sii iwọn apọju, si 50 ogorun labẹ iwuwo: 143, 138, 121, 111, 114 ati 95, awọn olusin 111 ifilo si "deede" àdánù. Laipẹ diẹ sii, ni ibamu si Iwe Iroyin Iṣiro ti Ile-iṣẹ Iṣeduro Igbesi aye Metropolitan (1951), iku ti awọn ọkunrin ti o ni iwọn apọju lati arun inu ọkan ati ẹjẹ-kidirin.

je idaji bi Elo lẹẹkansi bi boš ewa ati pe lati àtọgbẹ je nipa merin ni igba awọn boš ewa. Iwọnyi ni awọn oore ti ọkunrin eke n fun eniyan.

Laarin 1900 ati 1950 ilosoke ninu awọn oṣuwọn iku fun awọn arun inu ọkan ati ẹjẹ ni Amẹrika ti Amẹrika jẹ atẹle yii. Laarin ọdun 50 oṣuwọn iku fun akàn ti pọ si lati 64 si 139.6 fun olugbe 100,000, lakoko ti awọn arun inu ọkan ati ẹjẹ ti ni ilọsiwaju lati 244 si 478.1. Ni apapọ, ni ọdun 1950 ninu 803.9 iku fun 100,000 olugbe lati awọn okunfa mẹwa mẹwa, awọn arun inu ọkan ati ẹjẹ jẹ 617.7. Paapaa diẹ sii pataki ni awọn isiro tuntun ti o wa, ti o tọka si ọdun 1964. Iwọn iku fun akàn ti ni bayi si 151.3, lakoko ti awọn arun inu ọkan ati ẹjẹ ti dide si 508.6, fifun ni apapọ nọmba 659.9 ninu apapọ 939.7 lati gbogbo eniyan. awọn okunfa. Iwọnyi jẹ awọn abajade iyalẹnu ti “ilọsiwaju” ti oogun; abajade iyalẹnu ti isodipupo ti awọn dokita, awọn ile-iwosan ati awọn oogun; awọn ọja ti ko ṣeeṣe ti “itunṣe ati isọdọtun” ti awọn ounjẹ ounjẹ. È èyàn lè fojú inú wo bí nǹkan ṣe rí ní gbà tí “ì lọsí wájú” tó wà ní sinsì nyí bá ń bá a lọ fún àádọ́ta ọdún mì í ràn.

Gẹgẹbi awọn iṣiro osise ti Ilu Amẹrika ti Amẹrika fun ọdun 1964, ida 1.4 nikan ti nọmba lapapọ ti iku ni o jẹ asọye si “Awọn aami aiṣan, ailagbara ati awọn ipo asọye aiṣedeede”. Ninu ẹka yii ailagbara jẹ arosọ lasan, nitorinaa, nitori laarin awọn ti o jẹ ounjẹ jinna ko si ẹnikan ti o de ọjọ ogbó. Lakoko ti o wa labẹ awọn ipo ọlaju gaan! tí ń dènà jàǹbá àti àjálù, gbogbo aráyé yóò kú ní ọjọ́ ogbó.

Lara awọn ẹranko igbẹ ni agbegbe adayeba iṣẹlẹ ti akàn jẹ aimọ. Lẹhin ti o ti tẹ awọn obo igbekun si ounjẹ ti o bajẹ fun awọn akoko pipẹ, sibẹsibẹ, o ti ṣee ṣe lati ṣakiyesi ọkan tabi meji awọn èèmọ ti o dabi akàn. “Ẹgbẹ nla ti awọn ohun alumọni fun eyiti ẹri ti iṣẹlẹ lẹẹkọọkan ti alakan ko si patapata ti o wa ninu awọn ijinle nla,” Cowdry sọ (p.

196). Ì dí ni pé ọwọ́ apanirun ti aráyé kò ní

de ọdọ wọn. Ajẹsara wọn jẹ iyalẹnu diẹ sii ni wiwo otitọ pe agbaye wọn tobi pupọ ju tiwa lọ, mejeeji ni agbegbe ati ni olugbe.

Gẹ́gẹ́ bí a ti sọ, ní gbà ì wádì í wọn, àwọn oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì máa ń dojú kọ àwọn ohun tó ń fa àrùn jẹjẹrẹ, wọ́n máa ń wò wọ́n, wọ́n sì máa ń fì dí wọn múlẹ̀, sí bẹ̀ wọ́n kọjá lọ́dọ̀ wọn pẹ̀lú àì bì kí tà pátápátá, bí ẹni pé ohun tí wọ́n fẹ́ ṣe jẹ́ ohun mì í ràn. "Ero naa pe diẹ ninu awọn paati ijẹẹmu ti o jẹ ni iye ti o pọ ju, tabi nipasẹ isansa wọn le fa akàn ninu eniyan, n gba ilẹ lati orisun miiran.

Awọn iyipada idanwo ni awọn ounjẹ ti awọn ẹranko le ṣe gbogbo iyatọ ninu wiwa ti o tẹle tabi isansa ti akàn" (p. 220).

Wọn paapaa woye taara awọn ipa ti awọn ounjẹ adayeba. Cowdry jẹ ohun ti ko boju mu lori aaye yii: "Lakotan otitọ bẹrẹ lati farahan pe o wa ni asọtẹlẹ diẹ si idagbasoke tumo ni diẹ ninu awọn ẹranko nigba ti wọn jẹ ounjẹ adayeba ju nigbati wọn jẹ awọn ounjẹ ti a sọ di mimọ pupọ. Silverstone, Solomoni ati Tannenbaum (1952) ṣe akiyesi pe awọn hepatomas ti ko dara ni idagbasoke ninu awọn eku DBA ọkunrin lori ounjẹ ti Purina Laboratory Chow ti o jẹ pataki ti ounjẹ adayeba ju ti awọn miiran lọ lori ounjẹ ti o ni awọn paati mimọ ologbele, nipataki, casein, cornstarch, epo owuseed hydrogenated apakan, awọn vitamin sintetiki ati kan Ni afikun, awọn ounjẹ ti a sọ di mimọ ti a fun C3H awọn eku ọkunrin ṣe ilọsiwaju idagbasoke hepatomas ti ko dara. awọn ohun alumọni ni ounjẹ. Awọn onkọwe ṣọra lati tọka si pe ọkan ko yẹ ki o ro pe awọn iru èèmọ miiran dahun yatọ si "(pp. 403-404).

"Engel and Copeland (1952) ri wipe weaning AES ati Sprague Dawley eku je adayeba onjẹ (iṣura awọn ounjẹ) ni idagbasoke dí ẹ mammary èèmọ induced nipasẹ awọn carcinogen, 2- acetylaminoflurene, ju awon je semipurified onje. Iyatọ wà akude "(p. 404).).

Awọn oluka laiseaniani ṣe akiyesi iru ounjẹ wo ni wọn fun awọn eku adanwo: awọn ohun elo ti a sọ di mimọ gẹgẹbi casein, sitashi, epo owu, awọn vitamin sintetiki ati awọn iyọ. Adalu awọn nkan wọnyi jẹ orukọ aṣiṣe "ounjẹ deede" nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ iwadii. Wọn gba 100 ogorun awọn eku ti ko ni alakan lati inu awọn aaye ati fi wọn sinu tubu, ṣe itọju awọn ẹda talaka bi awọn ọmọde "elege", ti o ni ibatan si ara wọn, jẹun wọn pẹlu "ounjẹ deede" ati lẹhin awọn iran diẹ tan wọn sinu kini. wọ́n ń pè ní "àwọn ẹ̀yà eku tí kò mọ́." Gẹgẹ bi wọn ti sọ, "iwọn eku inbred" wọnyẹn wa ni ipo pathologic pataki kan, ninu eyiti o to 80 ida ọgọrun ti diẹ ninu awọn igara ni ifaragba si awọn èèmọ "lẹẹkọkan" ti "awọn idi aimọ". Gbogbo awọn onjẹ jijẹ wa ni iru iru ipo pathologic gangan.

Jẹ ki a rii bayi boya awọn onimo ijinlẹ sayensi ni anfani lati fa eyikeyi ti o wulo awọn ipinnu lati awọn ẹri idaṣẹ loke. Idahun si jẹ laanu ni odi. Nitootọ, Cowdry wa ni irora nla lati kọ data ti o niyelori julọ, ki eyikeyi ninu awọn oluka rẹ maṣe jẹ aṣiwere to lati ronu ti jijakadi ọkan tabi miiran ti awọn orisirisi awọn ounjẹ ati awọn ohun mimu ti ainiye, eyiti a gba nigbagbogbo bi awọn ibamu ti ọlaju. Eyi ni ohun ti o sọ: "Iṣọra jẹ pataki ni kika sinu iṣelọpọ data akàn eniyan lori awọn ẹranko paapaa ni ibatan si ounjẹ. Eniyan, ayafi ni ipele ebi ti o sunmọ, jẹ olujẹun omnivorous ti o saba si jijẹ ti ọpọlọpọ awọn ounjẹ. ti a pejọ lati ọpọlọpọ awọn agbegbe ti agbaye; lakoko ti awọn ẹranko ṣe atunṣe si kuku aṣọ ati awọn ounjẹ ti o rọrun ti orisun agbegbe" (p. 220). Jẹ ki awọn RSS ká idajọ fun ara wọn ni ohun ti tobi pupo aburu ti onkowe ni.

"Ti a funni ni awọn alailagbara ajogun ti atọwọdọwọ si akàn ninu awọn ibi ipamọ wọnyi, ti o ni aabo ati aabo, awọn igara eku ti o ni ibatan pẹkipẹki, bawo ni lẹhinna ṣe awọn aarun naa ni iṣelọpọ ninu wọn gangan?" béèrè Cowdry (p. 350), lai ni anfani lati ri idahun si ibeere.

"Imọ ti ailagbara ajogun-ara kan pato ti ara-ara ti o lagbara ni awọn igara ti eku ṣe afihan aimọkan wa nipa iru awọn carcinogens si eyiti awọn sẹẹli wa ni ifaragba. Awọn eku wọnyi yorisi aye ti o ni aabo pupọ ninu awọn agọ ẹyẹ. Wọn maa n tọju wọn ni air conditioning.

yara ati awọn won onje jẹ ifiyesi ibakan. Wọn ko fara han si eyikeyi ti ara tabi kemikali tabi awọn carcinogens ti ibi" (oju-iwe 349-350). Cowdry mọọmọ di oju rẹ si otitọ pe gidi ti ara, kemikali ati awọn carcinogens ti ibi jẹ awọn ipo pupọ ti oun funrarẹ ti ṣẹda fun awọn eku talaka yẹn. Iwọnyi pẹlu yiyọ wọn kuro ni agbegbe adayeba ati ounjẹ, ipinya ati tiipa wọn sinu awọn agọ ti a fi pamọ, ibi aabo, fifipamọ ati aabo wọn, dida wọn lainidi, titọju wọn lainidi ninu awọn yara ti o ni afẹfẹ ati fifun wọn pẹlu casein, starch oka, epo owu, awọn vitamin sintetiki ati iyọ.

Ni ibomiiran, Cowdry mu awọn tabili meji ti data idanwo lati ṣafihan awọn iyipada ninu idagbasoke alakan nipasẹ iyipada ninu (a) amuaradagba ounjẹ ati awọn amino acids pataki ati (b) awọn vitamin B ti ijẹunjẹ. Lẹhinna o ṣe awọn asọye wọnyi: "Awọn vitamin ati awọn amino acid pataki le ṣe iyipada iṣelọpọ akàn... Lati ṣe alaye awọn wọnyi ati awọn awari miiran nira. Ko yẹ ki o ro pe nkan ti ijẹunjẹ pato ni aipe tabi apọju n ṣiṣẹ taara lori ara ninu eyiti iyipada neoplastic waye" (p. 401). Eyi jẹ kedere ijusile ti data ti o wa. O ṣe deede sisọ pe iṣẹ ṣiṣe ti ile-iṣẹ itẹlọrun tabi ti ko ni itẹlọrun ti ile-iṣẹ ko yẹ ki o ni asopọ eyikeyi pẹlu isokan tabi aibalẹ ti awọn ohun elo aise ti a pese si.

Cowdry kọ̀wé pé: "Yóò jẹ́ lápapọ̀ láti ṣàjọpí n oúnjẹ ì dènà àrù n jẹjẹrẹ fún ènì yàn lórí àwọn ì wádì í yì í , gẹ́gẹ́ bí Greenstein (1947) ti kì lọ̀ lọ́nà tí tọ́," awọn ẹranko esiperimenta ti o faramọ iru ounjẹ arosọ kan kii yoo ṣee ṣe ni awọn ọdun pupọ, ti o jẹ ni awọn igba miiran si fẹrẹ to mẹẹdogun ti ọgọrun ọdun, ti awọn akoko ti lairi ni carcinogenesis" (p. 401).

Sibẹsibẹ, "Gun tesiwaju underfeeding ninu eranko pato din awọn isẹlẹ ti awọn orisirisi iru ti lẹẹkọkan èèmọ" (p. 429).

"Awọn data ti o wa ni ibatan ni pataki si iṣẹlẹ ti awọn èèmọ kii ṣe si Iwọn idagbasoke wọn lẹhin ti wọn ti bẹrẹ. Awọn apẹẹrẹ diẹ ninu

eyi ti idagba ti yipada nipasẹ awọn okunfa ti ounjẹ jẹ awọn ẹri ti ko to lori eyiti o le da lori eyikeyi awọn ọna itọju ailera ni ipo ti imọ wa bayi" (p. 402) O dabi fun wa pe Cowdry ko nifẹ lati dinku iṣẹlẹ ti awọn èèmọ; o nifẹ si nikan ni iṣoro wiwa awọn ọna itọju ailera fun arowoto ti akàn ati pe kii ṣe nipasẹ atunṣe ti awọn isesi ijẹẹmu wa, ṣugbọn nipasẹ ibẹwẹ ti diẹ ninu awọn egbogi fanciful tabi miiran.

O jẹ iyanilenu lati mọ igba ati ibi ti awọn onimo ijinlẹ sayensi yoo ṣe akiyesi awọn idi gidi ti akàn. Titi di isisiyi wọn ti ṣe awari diẹ ninu awọn 400 "awọn oṣoogun carcinogenic", nipa eyiti Cowdry sọ pe: "Ninu boya o kere ju ida kan ninu awọn aarun ti awọn dokita koju ni awọn carcinogens gangan, tabi apapo awọn carcinogens, ti a rii" (p. 390). Lodi si eyi a ti rii tẹlẹ bi ounjẹ "deede" (aibikita) ṣe igbega awọn èèmọ ni 80 ninu 100 awọn eku alakan-ọfẹ ni ọran kan ati 150 ninu 198 ninu ọran miiran. Ihamọ apakan ti ounjẹ yẹn dinku awọn èèmọ 150 naa si 38; ipinfunni rẹ ti ṣe idiwọ igbohunsafẹfẹ ti akàn laarin gbogbo awọn orilẹ-ede ati rirọpo rẹ nipasẹ ounjẹ ajẹsara ti o ni idiwọ lati ṣe idiwọ idagbasoke ti akàn lapapọ. akoko rẹ lori awọn iwadii asan ti gbogbo awọn carcinogens miiran, dipo, ko tilẹ ti ṣetan lati fi idi kanṣoṣo ti akàn, ounjẹ ti ko tọ, laarin awọn okunfa carcinogenic miiran.

Ní wọ̀n bí ì wà àwọn sẹ́ẹ̀lì burúkú ti ń yà á lẹ́nu, ó kọ̀wé (p. 43):

"O fẹrẹ lọ laisi sisọ pe Aristotle kan, tabi Darwin kan, ti o ba jẹ wa pẹlu wa loni, o le ni anfani lati ṣajọpọ gbogbo awọn otitọ bi a ṣe mọ wọn nipa awọn sẹẹli alakan ati pese alaye ti ihuwasi buburu wọn. Boya ni awọn ọdun ti mbọ eyi yoo ṣee ṣe ati pe a yoo ṣe iyalẹnu idi ti a fi wa afọju fun igba pipẹ. Lakoko, a ṣe idaduro ilọsiwaju ikẹkọ diẹ sihin ati nibẹ." Ṣugbọn Mo bẹbẹ lati tọka pe ko nilo Aristotle kan nibi, tabi Darwin kan. gbagbe awọn oniwe-aye fun akoko kan, lati tara oju rẹ si ọna awọn

àwọn ì ràwọ̀, oòrù n, òṣù pá, àwọn igi àti àwọn òdòdó, láti rì lọ́kàn wọn sí nú àwọn ohun ì jì nlẹ̀ wọn, kí wọ́n sì fi òye mọ irú ì tòlẹ́sẹ̀ẹsẹ̀ pàtó tí gbogbo ayé ń yí padà. Ǹjẹ́ oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì kan lè pa ayé yẹn run kó sì kọ́ ayé tirẹ̀ dí pò rẹ̀? Awọn onimo ijinlẹ sayensi run igbesi aye yẹn, agbaye gbigbe ati ṣafihan ẹda eniyan pẹlu agbaye ti ikole tiwọn, pẹlu akara wọn, amino acids wọn, awọn vitamin atọwọda ati awọn iyọ sintetiki wọn. O jẹ iyanilenu lati mọ boya lẹhin kika awọn ila wọnyi, awọn onimo ijinlẹ sayensi yoo tun gbe imọ tiwọn ju ọgbọn ti iseda aye lọ.

Siwaju sii lori Cowdry ṣe apejuwe ọpọlọpọ awọn ọran ti ipadanu lẹẹkọkan ti awọn èèmọ buburu ati nikẹhin fa awọn ipinnu wọnyi (p. 545):

“1. Diẹ ninu awọn aarun akọkọ ti o kere pupọ lẹẹkọọkan han ni nla awọn nọmba ninu igbaya, pirositeti ati ile-. Pupọ ninu iwọnyi ko ni idagbasoke, wa ni wiwakọ fun awọn ọdun tabi leralera tun pada patapata.

"2. Awọn iyipada, nigbagbogbo fun igba diẹ, ni iwọn awọn aarun ti o ni idagbasoke daradara ko ni ri ni igba diẹ. Awọn wọnyi le ṣee mu nipasẹ iṣẹ ti ọpọlọpọ awọn okunfa ti o ni ipa lori iwọn didun ti awọn sẹẹli buburu ati ti stroma.

"3. Awọn iyipada ti a ko ṣe alaye ni iru awọn èèmọ buburu ni igba diẹ waye laisi idi ti o daju.

"4. Nibẹ ni o wa ni ọpọlọpọ awọn apeere lori igbasilẹ ti awọn disappearance ti neuroblastomas ninu awọn ọmọde. Ninu diẹ ninu wọn eyi ni ibamu pẹlu iyatọ ilọsiwaju ti awọn sẹẹli buburu fun awọn idi ti a ko mọ.

“5. Awọn ọran diẹ ti a rii daju ti ipadasẹhin pipe ti awọn aarun ni ti ṣe apejuwe eyiti a ko le sọ si itọju ti a fun.
Ni gbangba, diẹ ninu awọn iru awọn sẹẹli buburu wa ni awọn ọran ti o ṣọwọn pupọ julọ ti iṣakoso nipasẹ awọn ọna ṣiṣe ti ẹkọ iṣe-ara."

Kini o le jẹ idi ti ipadasẹhin lairotẹlẹ ti awọn èèmọ, ti kii ba ṣe diẹ ninu awọn iyipada lasan ati aibikita ninu awọn isesi ijẹẹmu ti alaisan? Ọna kan le wa fun aṣeyọri

itọju ti akàn. Awọn tumo gbọdọ wa ni akọkọ finnufindo ninu awọn ounjẹ ti o bajẹ, ati awọn ti o gbọdọ wa ni gangan ebi ebi pa nipa atehinwa gbigbemi ti awọn adayeba eroja si kere. Ni ọran ti iwulo, awọn sẹẹli deede, paapaa, le wa ni ipamọ ni ipo ti ebi-agbedemeji fun akoko kan. Lẹhin piparẹ tumọ wọn le ni irọrun pada si agbara iṣaaju wọn lẹẹkansi.

Iṣẹ ati inawo ti Ngbaradi Awọn ounjẹ ti o jinna Ṣe Nkankan bikoṣe Egbin Lasan

Gẹ́gẹ́ bí a ti rí i tẹ́lẹ̀, oúnjẹ asán nì kan ni ọkùnrin gidi ń gbé. Gbogbo awọn ounjẹ ti o jinna ati awọn ohun mimu ti o jẹ ni agbaye ti sọnu lainidi. Asan ni owo ti won lo lori won. Ni oju akọkọ ọrọ yii le rii aigbagbọ, ṣugbọn o jẹ otitọ ti o rọrun, ẹri eyiti Mo ti gba nipasẹ iriri ti ara mi.

Ni ibere, a ro wipe o yẹ ki a ni lati mu awọn gbigbemi ti ounjẹ aise ni iwọn kanna bi a ṣe dinku jijẹ ounjẹ ti a sè, ṣugbọn laipẹ a rii pe a ṣe aṣiṣe. Botilẹjẹpe ni akoko ibẹrẹ ibeere nla wa fun awọn ounjẹ onjẹ adayeba lati le mu pada awọn adanu itẹramọṣẹ ti o jiya nipasẹ ara ati lati tun ṣe awọn ara nipasẹ fikun wọn pẹlu awọn afikun tuntun ti awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ, nigbamii lori ibeere yẹn dinku ni imurasilẹ.

Ótún yà wá lẹ́nu gan-an ní gbà tí wọ́n rí oúnjẹ kékeré tí ọmọbì nrin wa Anahit jẹ. Ì yá rẹ̀, pẹ̀lú ì bẹ̀rù àì jẹunrekánú tí ó ní tẹ́lẹ̀, máa ń fipá mú un láti jẹun púpọ̀ sí i, ṣùgbọ́n ọmọ náà kọ̀ jálẹ̀ láti ṣe bẹ́ẹ̀. Diẹdiẹ, o han gbangba si mi pe awọn eso ati awọn woro irugbin ni ipo aise jẹ awọn ounjẹ ti o ni idojukọ pupọ ti didara ti o ga julọ ati, nitorinaa, iwọn kekere pupọ ninu wọn ni kikun ni itẹlọrun awọn iwulo ti ara wa. Ì dí nì yí tí ọmọ tí ń jẹunjẹ kò gbọ́dọ̀ fipá mú láti jẹun ju bí ó ṣe fẹ́ lọ. Kii ṣe itan-akọọlẹ nigba ti a ba gbọ ti eniyan ti n gbe fun awọn oṣu ni ipari ni ọjọ kan tabi Wolinoti kan ni ọjọ kan.

Awọn olujẹun ti a ti jinna le tun ara wọn pada lori awọn ounjẹ ti a ti jinna, nitori wọn ko ni ounjẹ ninu ni itumọ kikun ti ọrọ naa.

Awọn ẹranko herbivorous ni akoko wọn njẹ awọn koriko nla pupọ, nitori iwọn nla ti koriko jẹ ti roughage; awọn ounjẹ gidi ti o wa ninu rẹ wa ni ipo ti o tuka ati ni awọn iye ti o pọju.

Awọn ẹranko wọnyẹn sọ ifun wọn ti ọpọlọpọ ti roughage ni ọpọlọpọ igba lojumọ, lakoko ti olujẹun-aini deede kan rilara iwulo iš ipopada kan ṣoṣo ni ọjọ kan. Ififunfun ti o pọ ju, wiwa ti awọn eso ti a ko pin ninu awọn ifun ati ibeere lati lọ si ito diẹ sii ju ẹẹkan lọjọ kan jẹ awọn ami ti jijẹ ju, eyiti olujẹun tutu gbọdọ dajudaju yago fun. Ọ̀pọ̀ èso tí mo máa ń jẹ kò pọ̀ ju èyí tí àwọn tí ń jẹun tí wọ́n sè tí ó ní fẹ̀ẹ́ sí èso jẹ. Si eyi Mo ṣafikun awopọ ti saladi oka ni ọjọ kan, eyiti o ṣe iranṣẹ lati pa aafo ijẹẹmu ti o wa ninu gbogbo awọn ti njẹun-jẹun, nitori aipe ti awọn ounjẹ onjẹ adayeba. Ninu idiyele ti o rọrun yii ko si aye, nitorinaa, fun gbogbo ounjẹ ibajẹ ti Mo mu tẹlẹ.

Kini yoo jẹ aworan ti gbogbo agbaye ba wa lojiji ki o gba awọn ofin adayeba ti ounjẹ? Paapaa ti iṣelọpọ ti eso duro ni ipele ti o wa lọwọlọwọ, lẹhin gbigba eniyan kọọkan ni awo alawọ ewe tabi saladi oka ni ọjọ kan ati nitorinaa ni itẹlọrun awọn ibeere ijẹẹmu ti gbogbo agbaye ni kikun, yoo wa bi iyọkuro ti aifẹ gbogbo awọn ounjẹ ẹranko, suga, tii, kofi, koko, ọti-lile ati awọn ohun mimu ti kii-ọti-lile, taba, margarine, bakanna bi apakan ti o pọju ti awọn pulses ati awọn cereals ti o jẹ loni.

Jẹ ki a wo ohun ti o ṣẹlẹ, lẹhinna, si gbogbo ounjẹ ibajẹ yii ti o jẹ run ni agbaye ni lọwọlọwọ. Ni otitọ, o ti sọnu ni awọn ọna mẹta.

1.Owing to aipe ni iranlowo ti specialized ẹyin, awọn ọkunrin gidi jẹ dandan lati fi aaye gba wiwa nọmba kan ti awọn sẹẹli parasitic ti o ṣẹda lati ounjẹ ti a ti jinna, lati le ṣetọju opo ti o kere julọ ti awọn ara ati awọn eto rẹ.

2.An tobi pupo ti opoiye ti ibajẹ ounje ti wa ni run nipa awọn eke eniyan.

3.Laibikita boya ẹni kọọkan ni ara kan ṣoṣo tabi boya o jẹ apapo awọn ara meji (gẹgẹbi a ti han nipasẹ tinrin ibatan rẹ tabi stoutness), apakan laiṣe ti ounjẹ, eyiti a ṣe sinu ara nipasẹ ọna afẹsodi ati eyi ti o kọja agbara assimilative ti awọn sẹẹli, nì kan n sun kuro ati fi ara silẹ nipasẹ awọn ikanni oriṣiriṣi. Iwọn ounjẹ ti o sofo ni bayi ni ipin nla ti apapọ gbigbemi awọn ounjẹ.

Apakan ti o buruju julọ ti ibeere naa ni otitọ pe awọn sẹẹli amọja n lo agbara nla ti wọn gba lati inu awọn ounjẹ adayeba lati fọ awọn ounjẹ ti eniyan eke, lati fa wọn sinu ṣiṣan ẹjẹ, lati rii daju pe o ṣiṣẹ daradara. ti awọn ẹya ara ti ara ati lati lé jade kuro ninu ara awọn ipa ipalara ti awọn ounjẹ ti o jinna. Fun apẹẹrẹ, ti ṣiṣẹ lainidi ni gbogbo ọjọ, awọn sẹẹli ti nṣiṣe lọwọ ni ẹtọ si isinmi diẹ; dipo, wọn ti wa ni rọ lati sí wá ni ibusun till awọn isinmi ti ọjọ ki o le ma jade lati awọn oni-iye awọn afikun awọn kalori pẹlu ì wọra ṣe sinu ara nipa awọn eke ọkunrin.

Tẹ́lẹ̀tẹ́lẹ̀, wọ́n fún mi ní àjẹjẹ àti jí jẹ ẹran ní ì wọ̀n àrà ọ̀tọ̀. Ì yọrí sí rẹ̀ ni pé, mo ti jì yà àì sùn oorun ní gbogbo ì gbésí ayé mi. N kò rántí pé mo ti sùn ṣáájú ọ̀gànjọ́ òru tàbí tí mo ti jí ní gbà kan rí ní kùtùkùtù láti rí ì là oòrùn. Mo máa ń ṣọ́nà tí tí di aago mẹ́ta tàbí mẹ́rin àárọ̀, mo sì máa ń jí ní aago mẹ́jọ tàbí mẹ́sàn-án pẹ̀lú orí tó wúwo. O da, lẹhin gbigba jijẹ aise mi insomnia parẹ patapata, ṣugbọn ti MO ba gbiyanju lati jẹ ounjẹ alẹ nla kan ni irọlẹ, o di dandan fun mi lati ṣọna titi di owurọ. Lati igba ti o ti jẹ ọmọ ọdun 2, Anahit ko tii ji ni alẹ.

Awọn vitamin ati awọn iyọ ti a ri ni awọn ounjẹ ti a ti jinna jẹ eke, ti o ku, aiṣedeede ati ipalara. Awọn ounjẹ ti a ti jinna jẹ nkankan bikoṣe awọn ohun elo ile fifọ ati epo ti ko tọ; Awọn sẹẹli ti ko wulo ti a ṣẹda lati iru awọn ohun elo ile jẹ ẹru ti aifẹ lori awọn sẹẹli deede. Ooru ti a gba lati iru idana bẹẹ pọ ati ipalara, lakoko ti agbara ti a ṣe lati inu rẹ (agbara idii) jẹ asan ati asan. Yi agbara aimlessly fi sinu iš ipopada awọn Motors ti awọn factory ita ṣiṣẹ wakati; o fi agbara mu ọkan lati ṣiṣẹ ni ilọpo iwọn deede rẹ; o

disturbs awọn iyokù ti awọn pataki ise sise ti gbogbo factory sorely nilo, tiring wọn dipo ati wọ wọn jade ni asan. Insomnia jẹ apẹẹrẹ kan ti awọn ipa ipalara rẹ.

Kini yoo ṣẹlẹ nigbati awọn dokita ti ko ni imọran ṣe agbekalẹ awọn ọna ti idinku isanraju? Wọn gbero ihamọ gbogbo-yika ni gbigbemi ounjẹ lojoojumọ, nitori abajade eyiti atokọ wọn ti awọn ounjẹ eewọ pẹlu iru awọn nkan pataki ati awọn nkan ti o ni ijẹẹmu ti ounjẹ bii walnuts, almondi, awọn eso ajara, awọn ọjọ, ọpọtọ, bananas. Ni awọn ọrọ miiran, wọn dinku iwuwo eniyan ti o wa labẹ itọju ni idiyele ti airẹwẹsi ati irẹwẹsi rẹ diẹ sii, ati nitorinaa ṣe ipalara ilera rẹ ni pataki. Ní nú irú àwọn ọ̀ràn bẹ́ẹ̀, ní pa dí dí n àwọn oúnjẹ tí ó ti bàjẹ́ kù, ọkù nrin èké náà pàdánù dí ẹ̀ lára epo rẹ̀ asán, ní gbà tí ó jẹ́ pé ní pa ì kálọ́wọ́kò àwọn oúnjẹ àdánidá, àwọn sẹ́ẹ̀lì deede ni a pàdánù dí ẹ̀ ní nú àwọn èròjà oúnjẹ àrà ọ̀tọ̀. Ní torí náà, ó tẹ̀ lé e pé ẹni èké náà dúró ṣinṣin ní àyè rẹ̀, ní gbà tí ẹni gidi náà ti rẹ̀wẹ̀sì sí i.

A pade pẹlu apẹẹrẹ alarinrin pupọ ti ipa ti ihamọ onje nigba iwadi ti akàn. Ni ijiroro ibeere yii Cowdry sọ pe: “O han gbangba pe idinku ninu isẹlẹ aarun igbaya igbaya, ti a mu nipasẹ awọn ihamọ ti ijẹunjẹ, ni asopọ pẹlu iṣẹ ṣiṣe ti ovarian ti o dinku ni awọn eku” (op. cit. p. 398). Kini diẹ sii ti a fẹ? Ohun ti o fa arun jejere igbaya ni a ti ṣe awari bayi. O wa ni bayi fun awọn dokita lati da duro ni pipe si iṣẹ-ọjẹ ninu awọn obinrin lati le fipamọ wọn patapata kuro ninu akàn ti awọn keekeke ti mammary.

Ṣugbọn nitõtọ alaye ti o rọrun kan wa ti ohun ti o ṣẹlẹ gaan. LIMITATION LAISIRO ti gbigbemi kalori ni awọn ipa ilodi meji lori ara-ara. Ni ọna kan, lilo ihamọ ti awọn ounjẹ ti o bajẹ ṣe idiwọ dida akàn, lakoko ti, ni apa keji, idinku gbigbe ti awọn ounjẹ adayeba n ṣe idiwọ iṣẹ ṣiṣe deede ti awọn ovaries.

Imọ-iṣe iṣoogun kun fun iru awọn itakora ti o buruju. Nigbati a Arun kan fa si ara rẹ awọn ṣiṣan ipalara ti awọn ounjẹ aibikita, ara ti alaisan gba ajesara apa kan lati awọn arun miiran. Fun apẹẹrẹ, awọn eniyan ti o ni àtọgbẹ,

arteriosclerosis ati awọn aarun ajakalẹ-arun kan kere si koko-ọrọ si akàn. Awọn adanwo aṣiwere paapaa ni a ti ṣe lati tẹ awọn eniyan si ipa ti awọn kokoro arun pupọ fun idena ti ẹsun ti akàn.
Ohun kanna ni o waye ni iwọn kekere lakoko awọn ajesara, nigbati nipa gbigbe awọn iru arun ti o lọra silẹ ni aabo lodi si awọn ikọlu pataki nigbamii. Ni akoko ti awọn ọkunrin pinnu lati daabobo ilera awọn ọmọ wọn nipasẹ awọn ofin adayeba, iru awọn ọna aibikita yoo di ti ko wulo, awọn ọmọde alaiṣẹ yoo ni ominira lati awọn ajesara ti o lewu ati pe ajesara yoo kọja sinu itan-akọọlẹ.

Awọn idanwo fihan pe ni kete ti a ti pe ọkunrin eke naa sinu aye, awọn ihamọ ijẹẹmu apakan ko ni anfani lati ṣayẹwo idagbasoke rẹ. Paapaa ibajẹ ida 10-15 ninu ogorun ninu awọn ounjẹ ounjẹ to lati jẹ ki o wa laaye. Ọlọ́gbọ́n ènì yàn gbọ́dọ̀ ṣọ́ra fún pí pèsè oúnjẹ adẹ́rù jẹ̀jẹ̀ yẹn ní ẹyọ kan ṣoṣo. Mo ti fọ awọn isẹpo ẹsẹ mi patapata kuro ninu gbogbo awọn idii gouty, ṣugbọn ti o ba jẹ pe ni eyikeyi akoko ti Mo ni anfani lati jẹ ẹran, awọn wakati diẹ lẹhinna awọn fifun òòlù sọ fun mi pe uric acid ti wọ inu awọn isẹpo ti awọn ika ẹsẹ nla mi. Nigbagbogbo Mo lo lati ṣe awọn idanwo wọnyi ni awọn ọdun ibẹrẹ ti awọn ẹkọ mi lori jijẹ aise. O han ni, awọn aaye ti a ti sọ kuro ninu uric acid ṣi ṣofo ati awọn ọna ti o yorisi wọn wa ni ṣiṣi silẹ. Ni kete ti eran kan ti wọ inu ara, o yipada si uric acid, lẹhinna o yara lati gba aaye ti a yàn.

Awọn sẹẹli ti eniyan eke ko tun pada sẹhin pẹlu irọrun, boya. Wọn purọ ni ibù ba, idaji- okú, ṣugbọn reti. Kò pẹ́ tí oúnjẹ tí ó ti bàjẹ́ kan bá dé ọ̀dọ̀ wọn bí wọ́n ti bẹ̀rẹ̀ sí í sọjí tí wọ́n sì ń pọ̀ sí i.
Iṣakoso iwuwo ara yẹ ki o fi silẹ patapata si awọn ounjẹ onjẹ adayeba. Eniyan ti o ni imọran pe didẹ pupọ ko dara fun ilera rẹ, ni ipa, ṣeduro fun ọ lati tọju ati tọju awọn dosinni ti kilos ti aisan ati awọn sẹẹli parasitic lati le ṣetọju iwuwo ti ara rẹ. Nigbakanna pẹlu pipa eniyan eke, ijẹẹmu adayeba yoo, laiyara ṣugbọn nitõtọ, mu iwuwo eniyan gidi pọ si iwọn deede ti o beere nipasẹ iseda.

Lẹ́yì n tí wọ́n ti mú ẹran ara tí kò wúlò wọ̀nyẹn kúrò, ọ̀kù nrin tó ti kó àwọn sẹ́ẹ̀lì tó ń ṣàì sàn tó nǹkan bí 40-50 kì lógí ráàmù ní nú ara rẹ̀ tẹ́lẹ̀, tí kò sì lè gun àtẹ̀gù n kan lọ́wọ́ láì sí ì rànlọ́wọ́, yóò lè sá lọ sórí òkè láì yí irun kan. Irú ẹni bẹ́ẹ̀ kò gbọ́dọ̀ ṣàní yàn láé ní torí àdánù rẹ̀ kánkán; ni ilodi si, o yẹ ki o dun si i. Ọlọ́gbọ́n ènì yàn kò gbọ́dọ̀ fara mọ́ ẹyọ ẹran tí kò wúlò ní ara rẹ̀. Ní kúkúrú, kí gbogbo ènì yàn mọ̀ ní gbẹ̀yì ngbẹ́yí n pé ní pa mí mú òkì tì oúnjẹ tí a sè wọ inú ara rẹ̀, òun ń bọ́ ọ̀kù nrin èké náà, ọ̀tá rẹ̀ tí kò ronú pì wà dà, apàṣẹ̀ṣẹ́ akí kanjú rẹ̀; o ṣe atilẹyin gbogbo awọn arun ti a mọ ati ti a ko mọ; ó pa ọ̀nà mọ́ fún ikú ara rẹ̀.

Ni ero ti olujẹun ti o jinna ọkan gbọdọ jẹun daradara lati le ṣetọju ilera to dara. Ni oju rẹ ikun ti o ṣofo tumọ si ara ti ebi npa. Kò mọ̀ pé aláì sàn gan-an ni ọ̀kù nrin tí inú rẹ̀ ti kún. Ì yọnu rẹ̀ rí i pé ó ṣòro láti lé àwọn oúnjẹ tí kò bá ẹ̀dá mu jáde ní àkókò tí ó tọ́. Ì yọnu ẹni tí ń jẹun, ní ọwọ́ kejì ẹ̀wẹ̀, máa ń ṣófo ní gbà gbogbo tàbí , bí ó ti wù kí ó rí , ó jẹ́ ì mọ́lẹ̀ tó bẹ́ẹ̀ tí kò fi ní mọ̀lára pé ohun kan wà ní bẹ̀. O ni itunkun ifun rẹ, nitori pe ibẹ ni ounjẹ ti o jẹ ti wa ni gbigbe lẹsẹkẹsẹ. Ani excess ounje ko ni dubulẹ ninu re ikun fun gun; o yara lọ sinu ifun ati, digested tabi aijẹ, fi ara silẹ lai fa ipalara ti o kere julọ si ara-ara.

Nitorinaa, ko si awọn gaasi ti o wa ninu ikun ti aise-onijẹun. Ti iye ounjẹ ti o pọ julọ ba jẹ, awọn gaasi le wa ninu awọn ifun, ṣugbọn wọn ni itara lati lọ kuro ni ara nipasẹ ọna deede. Awọn aise-ọjẹun ri iyato laarin awọn meji awọn ọna š iš e ti ounje gbogbo awọn siwaju sii kedere nigbati o gbiyanju lati ni kan ti o dara ale lẹhin kan diẹ osu abstinence. Ì gbà yẹn gan-an ló ń ṣe kàyéfì ní pa báwo ló ṣe lè mú irú ì wàláàyè aláì sàn àti òṣì bẹ́ẹ̀ lọ tó sì ti ka ì gbésí ayé ì rí ra yẹn sí bó ṣe yẹ.

Oogun ti Olujẹun-jẹ jẹ patapata
Imọye Aṣiṣe

Gẹgẹbi a ti rii, awọn aarun ni a mu wa nipasẹ itusilẹ ti awọn ohun elo aise ti ile-iṣẹ eniyan. Nitorinaa, ilera le gba pada nikan ti iduroṣinṣin ti awọn ohun elo yẹn ba tun pada. Ṣugbọn kini ipilẹ ti gbogbo iṣẹ ṣiṣe ti imọ-jinlẹ ode oni? Kini gangan ti awọn dokita ṣe? Wọn ṣe awọn igbiyanju asan lati mu iduroṣinṣin yẹn pada nipasẹ awọn ounjẹ ti o bajẹ, awọn vitamin atọwọda, iyọ, awọn homonu ati ọpọlọpọ awọn concoctions majele, ati ni akoko kanna wọn yọ kuro ati sọ gbogbo awọn keekeke ati awọn ara ti o ti bajẹ ti ko ni agbara ati ailagbara bi a abajade ti itusilẹ ti awọn ohun elo aise adayeba.

Gbogbo ènì yàn ń gbé ní nú ipò àì mọ̀kan tí ó burú jáì . Ni ero ti jinna to nje, awọn agbara ti jinna nkan na jẹ nkankan oyimbo adayeba, nigba ti nourishment nipa awọn ofin ti iseda jẹ ẹya ṣàdánwò, ati ki o kan lewu ṣàdánwò ni ti. Ni otitọ, awọn ọkunrin ti pa airotẹlẹ PIPE BALANCE ti o ni idagbasoke nipasẹ iseda, ati fun ẹgbẹẹgbẹrun ọdun wọn ti n ṣe awọn idanwo TI AWỌN NIPA nipasẹ awọn ounjẹ ti a ti jinna, awọn igbaradi atọwọda ati awọn nkan oloro lati wa iwọntunwọnsi tuntun, iwọntunwọnsi tiwọn. Awọn abajade lẹsẹkẹsẹ ti awọn idanwo yẹn ni ọpọlọpọ awọn arun ti o bori ni agbaye loni.

Nigbati mo pe eniyan lati gba aise-njẹ, Emi ko daba a titun ṣàdánwò. Lọ́pọ̀ ì gbà, mo rọ̀ wọ́n pé kí wọ́n dáwọ́ lé àwọn àdánwò asán tí wọ́n máa ń hù ní gbà gbogbo, kí wọ́n sì tún padà sí ọ̀nà àdánidá.

Ní torí náà, ní wọ̀n bí kò bá ti ní ì mọ̀ ọgbọ́n orí , òǹkàwé kò gbọ́dọ̀ dúró de àwọn ẹlòmí ràn láti ṣe "àdánwò tuntun" yẹn kí ó sì sọ àbájáde rẹ̀ fún un. O yẹ ki o da awọn adanwo ti o lewu duro lẹsẹkẹsẹ ki o yipada si ọna igbesi aye deede.

Ik awọn ọja ti gbogbo awon adanwo, awọn masterpieces ti Awọn ile-iṣẹ iwadii eniyan, jẹ awọn oogun ati awọn lulú pẹlu eyiti awọn onimọ-jinlẹ nfẹ lati jẹun agbaye, lakoko ti awọn iṣẹ iṣe ti ile-iyẹwu iseda ni alikama, Wolinoti ati apple. Gbogbo wa ni a gbọdọ yan laarin awọn meji wọnyi. Gbogbo awọn ounjẹ ti a sè jẹ awọn nkan atọwọda

finnufindo ti won adayeba awọn agbara. Wọn ni iye ijẹẹmu pupọ bi awọn tabulẹti Vitamin ti a polowo kaakiri ati awọn ayokuro ounje.

Ọpọlọpọ awọn ẹda alãye ni o wa, wọn ko ni awọn dokita, tabi awọn ile-iwosan ati awọn ile elegbogi, sibẹsibẹ, ayafi ti awọn ti o wa labẹ itọju eniyan, wọn n gbe laisi ara wọn fun awọn aisan ati pari ipari igbesi aye wọn deede ti o baamu ti ara wọn. awọn ofin, yatọ lati awọn ọjọ diẹ si awọn ọgọọgọrun ọdun. Nitori igbekalẹ pipe ti ara rẹ, ọmọ eniyan yẹ ki o gbadun igbesi aye gigun ati ilera ju eyikeyi ẹda miiran lọ lori ilẹ yii. Paapaa ni laisi jijẹ pipe, awọn iṣẹlẹ wa lori igbasilẹ ti awọn ọkunrin ni anfani lati de awọn ọjọ-ori ọdun 150-180, lasan nipa gbigbe labẹ awọn ipo nibiti a yago fun ibajẹ nla ti awọn ounjẹ ounjẹ. Òtí tọ́ náà gan-an pé ọ̀pọ̀ ènì yàn ń gbé dí ẹ̀dí ẹ̀ jẹ́ àmì tí ó ṣe kedere pé ohun kan kò tọ̀nà sí ọ̀nà ì gbésí -ayé wọn Àwọn ẹranko ń jẹun ní pàtàkì lórí àwọn ewé aláwọ̀ ewé àti èèpo igi ewéko. Eda eniyan ni, ni ipadanu rẹ, awọn ounjẹ ti o dara julọ ati ti o ni idojukọ ti didara julọ ti, ti o ti kọja nipasẹ awọn ewe ati awọn igi-igi, awọn ẹhin mọto ati awọn ẹka ti awọn irugbin, ti wa papọ ni awọn irugbin ati awọn eso wọn.

Àkókò ti tó fún àwọn oní mọ̀ ní pa ohun alààyè láti gbà pé àwọn ti yà kúrò ní ọ̀nà tó tọ́ tí wọ́n sì ń ṣe ì wádì í wọn láwọn ibi tí kò tọ́. Wọn gbọdọ jẹwọ, pẹlupẹlu, pe ko ṣee ṣe lati sanpada awọn adanu ni awọn eroja ti o jẹunjẹ adayeba nipasẹ awọn igbaradi atọwọda; pe awọn majele ko ni agbara lati mu awọn ibajẹ ti awọn oriṣiriṣi awọn ẹya ara pada pada; pe awọn ẹya ara wa ati awọn keekeke ti wa ni awọn ẹya ti ko ni iyatọ ti ara wa ati nitorinaa wọn ko gbọdọ ge tabi yọ kuro. Loni, Mo n ṣe afihan wọn ni ọna ti o rọrun pupọ ati irọrun ti itusilẹ ara eniyan lati gbogbo awọn arun ni imunadoko ati ni ipari. O JE IPARUN TI ARUN ATI AWON SILE ARA AWULO, NIPA GI IPESE OUNJE ASEDAJU, ATI RAPOOPO WON NIPA ILERA ATI AWON SEELU PATAKI TI A ṣelọpọ lati inu OUNJE AGBAYE. Lati le ni idaniloju ni kikun ti iwulo ti awọn ariyanjiyan mi, wọn kan nilo iṣẹ oṣu diẹ.

Kini o yẹ ki o jẹ ifọkansi ti awọn dokita ati awọn onimọ-jinlẹ, ti kii ba ṣe ominira ti eda eniyan lati arun? Jijẹ aise ni ọna lati de ibi-afẹde yẹn.

Wọn gbọdọ kede lẹsẹkẹsẹ boya wọn ṣe, ni otitọ, fẹ lati rii a aye free lati arun. Ti wọn ba le fi idi rẹ mulẹ pe awọn iṣiro tiwọn jẹ deede diẹ sii ju awọn iṣiro ti ẹda ṣe, ati pe awọn ti njẹun ni gbogbo agbaye ti ṣubu si awọn aisan dipo ki wọn gba ilera wọn pada, Emi yoo yọkuro lẹsẹkẹsẹ lati gbagede ni ajọṣepọ pẹlu awọn iwe mi lẹhinna lẹhinna pa ẹnu mi mọ́. Bí bẹ́ẹ̀ kọ́, dájúdájú wọn kò lè fipá mú aráyé láti fara da àwọn àrù n kì kì láti jẹ́ kí àwọn ilẹ̀kù n ilé ì wòsàn àti àwọn ilé ì ṣègù n ṣí sí lẹ̀.

Wọn gbọdọ tun ara wọn laja si ero pe lati isisiyi lọ igbaradi ti awọn ounjẹ ti a ti jinna ati awọn iṣeduro wọn yoo jẹ bi awọn iwa-ipa si eda eniyan lapapọ, ati "awọn itọju" nipasẹ awọn majele bi oṣó ti ọjọ ori jijẹ. Awọn dokita ọlọgbọn ati eniyan yoo da awọn iṣeduro yẹn duro lẹsẹkẹsẹ ati pe awọn eniyan lati fi ara wọn silẹ si ofin ti ẹda. Kí ọwọ́ dókí tà tí ẹ̀rí ọkàn rẹ̀ ṣẹ́ kù ní nú ọkàn rẹ̀ wárì rì ní gbà tó kọ orúkọ àwọn èròjà olóró àti àwọn èròjà fí támì tí a ṣe àwòkọ́ṣe sí lẹ̀, ètè rẹ̀ sì gbọ́dọ̀ gbọ̀n-ọ́n-gbọ̀n-ọ́n ní gbà tí ó bá ń pe orúkọ àwọn oúnjẹ tí a sè. Awọn iṣẹ wọn jẹ bii ṣiṣe idajọ iku lori awọn eniyan alaiṣẹ. Jẹ ki eyi jẹ imuse nipasẹ gbogbo awọn obi pẹlu.

Boya diẹ ninu awọn onkawe mi le ma fẹran ohun kikọ mi. Ninu ero wọn, awọn ikosile mi yẹ ki o fẹ jẹ imọ-jinlẹ diẹ sii (ti a ṣe ọṣọ pẹlu awọn ọrọ-ọrọ Latin ti ko ni oye fun ọpọlọpọ eniyan), diẹ sii conciliatory (ẹdun), diẹ sii pataki (alagabagebe), diẹ sii adehun (aiṣedeede), iteriba diẹ sii (eke) ati ọgbọn diẹ sii (jakulẹ).). Ṣugbọn Mo fẹ lati jẹ ipinnu, olooototọ ati igboya. Bẹ́ẹ̀ sì ni èmi yóò rí , bí mo tilẹ̀ rí gbogbo ayé lòdì sí mi. O da mi loju pe gbogbo eniyan ti o loye ni yoo ṣe atilẹyin ati pe awọn iran iwaju yoo da mi lare.

Nigbati mo ro awọn recommendation ti adie bimo, awọn yolk ti awọn ẹyin, sisun ẹdọ tabi stewed eso to invalids, ati paapa si awọn ọmọ kekere, a odaran igbese, Emi ko ṣiṣe kan slanderous ẹsù n. Tabi

Ṣe Mo ṣẹ̀ sí òtí tọ́ ní gbà tí mo ka gbogbo iṣẹ́ ì ṣègùn wọ̀nyẹn sí àjẹ́, ní nú èyí tí , dí pò kí n wẹ àwọn ohun èlò ẹ̀jẹ̀ aláì sàn mọ́ tí ó dúró sí ẹnu ọ̀nà ikú ní pasẹ̀ ì rànlọ́wọ́ oúnjẹ àdánidá, tí ń fún iṣan ọkàn-àyà rẹ̀ lókun àti fí fúnni. fun u ni iyalo tuntun ti igbesi aye gigun, wọn gbooro awọn ohun elo rẹ nipasẹ awọn irritants majele, mu awọn iṣẹ ti ọkan ṣiṣẹ nipasẹ “awọn paṣan ti okù n”, dinku iye ẹjẹ nipasẹ gbigbe ẹjẹ tabi ibajẹ ati dilute rẹ nipasẹ awọn ọna atọwọda. Bircher-Benner ati ọpọlọpọ awọn onimọ-jinlẹ miiran ti o ni itara paapaa, ti gba iru awọn iṣẹ bii oṣó, ẹtan ati buffoonery.

Nitõtọ emi ko jẹbi aiṣedeede nigba ti, gbigbe ara le mi ti ara ẹni, awọn ọna ti o lopin pupọ, Mo ṣe awọn iwadii irora ati lẹhinna, lori ipilẹ awọn iwadii mi, Mo kede pe awọn onimọ-jinlẹ jẹbi aṣiwere nigbati wọn kọkọ sun ẹgbẹẹgbẹrun awọn eroja nutritive ni awọn ounjẹ adayeba ati tẹriba awọn sẹẹli si ibajẹ nla, ati lẹhinna jafara. miliọnu owo ilu ni awọn igbiyanju asan lati pada si awọn sẹẹli yẹn GBOGBO awọn ẹrọ ati iṣẹ wọn ti o padanu nipasẹ wiwa AWỌN ỌRỌ ỌRỌ KANKAN.

Ẹ jẹ́ ká gbé àpẹẹrẹ dókí tà tí mo ti fi àwọn ọmọ mi méjì tó fani mọ́ra lé lọ́wọ́. Ni akọkọ, labẹ asọtẹlẹ ti iranlọwọ tito nkan lẹsẹsẹ wọn ati mimu agbara wọn duro, o kọ wọn ni eso aise ati niyanju awọn compotes ati “awọn ounjẹ onjẹ” dipo. Nigbamii nipa awọn ọti-ọti ati awọn akoran aifọwọyi ti o waye lati awọn iṣeduro wọnyẹn bi iba, o fun ni awọn iwọn lilo ti o ni ẹru ti quinine ati, sibẹsibẹ nigbamii, nipasẹ awọn idanwo ainiye ati awọn idanwo, “awọn ounjẹ” ti o nira julọ ati awọn iwọn nla ti ọpọlọpọ awọn oogun ati igbalode egboogi o finnufindo awọn ọmọ ti won kẹhin ifiṣura ti agbara. Ódájú pé irú dókí tà béẹ̀ jẹ̀bi ẹ̀ṣẹ̀ tó burú jù lọ, bó tilẹ̀ jẹ́ pé ó ṣe ohun gbogbo láì mọ̀ọ́mọ̀. Ní báyì í , kí ó má bàa tún ẹ̀ṣẹ̀ kan náà sọ sí àwọn ọmọ mì í ràn, a gbọ́dọ̀ mú ẹ̀bi rẹ̀ wá sí ilé rẹ̀, kí a sì jẹ́ kí ó mọ̀ pé òun jẹ̀bi ẹ̀ṣẹ̀ tí ó burú jù lọ. Ti o ba ti oloro ti

Awọn ọmọ mi mu ni ọdun 14 ni wọn lo taara, gbogbo ogun yoo parun patapata.

Ipo naa jẹ diẹ sii tabi kere si kanna loni. Ni akoko ijinle sayensi yii Ilọsiwaju, Mo tun rii ọpọlọpọ awọn pallid, awọn ọmọde alailagbara ti awọn iya wọn lọ si gbogbo iru iwuri ati irokeke lati fi ipa mu wọn lati jẹ iresi, ẹran, ẹyin, akara, oyin, bota ati awọn pastries, lakoko kanna wọn ṣe idiwọ fun wọn kukumba ati ni akoko kanna. ogede fun "jije indigestible", cherries ati àjàrà fun "nfa igbuuru", ati mulberries ati melons fun "fifun jinde si iba". Bawo ni MO ṣe le farada pẹlu aibikita ni ipo awọn ọran ti o buruju yii?

Gbogbo eniyan ni o mọ bi ọna ti ẹda eniyan ṣe le to. A ọkà ti oka ni o ni gbọgán kanna eka be. Nigba ti a ba jẹ ki o hù, o di ara ti o ṣiṣẹ ati ti o ni ilọsiwaju ti o wa laaye ti o si nmi bi eniyan, ayafi ti ko le sọrọ ati rin. Ẹgbẹẹgbẹrun awọn nkan ti o ṣe pataki fun iṣẹ ṣiṣe deede ti gbogbo awọn paati nla ati kekere ti ara wa ni a kojọpọ ninu rẹ ni awọn iwọn iwulo wọn ati nipasẹ awọn iṣiro to peye julọ. Nigba ti a ba yi alikama alãye pada si akara, a pa gbogbo awọn nkan ti o wa ninu rẹ kuro ni ipamọ ẽru rẹ: sitashi ti o ku ati suga. Ní rí ronú pé eérú wọ̀nyẹn jẹ́ oúnjẹ gidi, ì yá tí ó túmọ̀ sí dáradára fi wọ́n fún ọmọ rẹ̀, ṣù gbọ́n ó ń bẹ̀rù láti fún un ní àlì kámà aláyè gbí gbòòrò.

Lọ́nà kan náà, gbogbo oúnjẹ tí wọ́n sè lágbàáyé, tí àwọn ènì yàn tí kò rí ran kúkú kà sí oúnjẹ tó dára, kì í ṣe nǹkan kan bí kò ṣe òkì tì òkì tì olóòórù n dí dù n tí wọ́n sì ní eérú gbí gbóná janjan. Awọn vitamin ati awọn slats ti a ṣe awari ninu wọn nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ jẹ aibikita, awọn nkan ti ko ni ẹmi.

Ni kete ti sẹẹli ẹfọ alãye ti jinna, o dawọ jijẹ ounjẹ; o wa jade ti awọn oniwe-adayeba ipo ati ki o wa sinu nkankan Orí kě. Ní gbà tí ì yá kan bá fún ọmọ rẹ̀ kékeré búrẹ́dì àkọ́kọ́, wàrà gbí gbẹ tàbí àwọn nǹkan mì í ràn tí wọ́n sè, ó bẹ̀rẹ̀ sí í lo àwọn ohun amúnáwá wọ̀nyẹn láti ṣe àwọn àdánwò aláì láàánú àti ì wà ì kà sí ọmọ rẹ̀.

Aṣiṣe ipilẹ ti imọ-jinlẹ iṣoogun wa ni oju-iwoye kukuru ti o buruju. Paapaa iru onimọ-jinlẹ olokiki bii Cowdry ṣe ka

ngbe ati awọn ounjẹ pipe bi alikama, awọn irugbin ati eso lati jẹ "dipo aṣọ-aṣọ ati awọn ounjẹ ti o rọrun ti ipilẹṣẹ agbegbe". Ní ì yàtọ̀ pátápátá sí yẹn, ó ka àwọn òkì tì eérú aláwọ̀ rí rẹ̀gẹ̀jigẹ̀ tí àwọn ènì yàn ń jẹ gẹ́gẹ́ bí "ọ̀pọ̀lọpọ̀ oúnjẹ tí a kó jọ láti ibi púpọ̀ ní ayé" (p.p. ojú ì wé 220), ó sì retí pé kí Aristotle kan wá fi ẹ̀rí náà hàn án. gidi iyato laarin awọn meji.

Lakoko ti o ti nija nijakadi eto eto itọju ailera lọwọlọwọ, Mo ṣe maṣe jẹri ikorira si ẹnikẹni. Mo wulẹ ni imọlara àánú jijinlẹ fun gbogbo awọn ọkunrin ati obinrin laisi iyasọtọ, nitori wọn ti n hu awọn iwa-ipa wọnyẹn si awọn eniyan tiwọn, si ibatan wọn ati si eniyan laimọ ati laisi ironu. Ṣugbọn awọn ti o tẹriba ninu awọn aṣiṣe wọn lẹhin kika awọn ila wọnyi yoo jẹbi nipasẹ gbogbo eniyan ti o loye.

Akoko ti de bayi nigbati awọn onimọ-jinlẹ gbọdọ yan ọkan ninu awọn awọn ọna meji ṣi si wọn. Boya wọn gbọdọ gba ọgbọn aiṣedeede ti iseda ati ominira eniyan kuro ninu gbogbo awọn ijiya rẹ ni ẹẹkan tabi, kọju si awọn ofin ti ẹda ati gbigbe ara wọn le idajọ tiwọn nikan, wọn gbọdọ ka akara funfun bi o ga ju alikama alãye lọ, ro pe atọwọda lati jẹ. preferable si awọn adayeba, ati persist ni ipalara adanwo wọn bi tẹlẹ. Kini abajade yoo jẹ lẹhinna? Ẹ jẹ́ ká rò pé bí nǹkan ṣe rí lọ́wọ́lọ́wọ́ yì í ń bá a lọ fún àwọn ì ran dí ẹ̀ sí i, ní gbà tí iye oògùn náà ti di ì lọ́po méjì ; nọmba awọn vitamin atọwọda pọ si ilọpo mẹrin, gbogbo ile ti yipada si ile-iwosan kan ati pe gbogbo eniyan di dokita. Kini o yẹ ki a jere lati inu gbogbo eyi, nigbati awọn dokita funraawọn ba ara wọn fun awọn aisan ni igbagbogbo ju ẹgbẹ awọn eniyan miiran lọ ti gbogbogbo ti ku ṣaaju gbogbo eniyan miiran?

Gbogbo ojuse fun ṣina aye wa lori awọn asiwaju ojogbon: awọn oniwadi biologists ati awọn ọjọgbọn ti oogun. A kò gbọ́dọ̀ dá àwọn dókí tà lásán lẹ́bi, ní torí pé wọ́n kàn ń fi ohun tí àwọn olùkọ́ wọn kọ́ wọn sí lò. Kò sí oní mọ̀ ẹ̀rọ tí a gbé lé lọ́wọ́ láti máa tọ́jú ilé iṣẹ́ kan kí wọ́n tó mọ gbogbo kúlẹ̀kúlẹ̀ iṣẹ́ rẹ̀. Nitootọ ko ṣee ṣe lati kun ẹgbẹ kan ti awọn eniyan pẹlu diẹ ninu awọn ajẹkù alakọbẹrẹ ti

ì mọ, awọn ifojusọna fanciful, awọn arosinu arosọ ati awọn imọran itakora, ati lẹhinna fun wọn ni ominira pipe lati ṣere pẹlu awọn igbesi aye awọn ọkunrin ẹlẹgbẹ wọn nipasẹ ẹgbẹẹgbẹrun awọn majele, awọn ohun elo torturous ati awọn aṣẹ nla, ati gbogbo eyi laisi eyikeyi jẹ ki tabi idiwo. Jẹ ki a ro fun iṣẹju diẹ pe gbogbo awọn iwe iwosan ati awọn iwe-ì mọ ọfẹ ni agbaye jẹ deede. Lẹhinna; Lati le ṣe akori wọn dokita kan yoo nilo awọn ẹmi mejila ati paapaa lẹhinna kii yoo ni anfani lati loye ẹgbẹẹgbẹrun ti awọn ilana ainiye ti n ṣiṣẹ ninu ẹda eniyan.

Ti alaisan kan ti o ni arun onibaje yoo kan si awọn dokita ọgọrun kan, yoo gba awọn iwe ilana oogun ati awọn iṣeduro ọgọrun. Fun awọn dokita nikan ṣe awọn idanwo ati awọn adanwo ti o jẹbi julọ ni iyẹn. Bi Awọn ti o di eti bayi si awọn otitọ ti o han gbangba, kii yoo ni anfani lati gbọn ojuse kuro ni ejika wọn ni ọla. Ní gbà tí àwọn ọmọ òde òní bá dàgbà lọ́jọ́ iwájú, tí wọ́n sì bá ara wọn ní nú àì lera, tí wọ́n sì ti wọ inú àwọn àṣà ì bí lẹ̀, wọ́n á ké sí gbogbo àwọn oní mọ̀ ní pa ohun alàáyè, àwọn aṣáájú ayé àti àwọn òbí wọn fúnra wọn, wọn yóò sì béèrè pé kí wọ́n mọ àwọn ì gbésẹ̀ tí wọ́n gbé ní gbà tí wọ́n bá ṣe bẹ́ẹ̀. ka awon ikilo. Ṣé wọ́n ṣì rò pé ọgbọ́n àwọn tóbi ju ti ẹ̀dá lọ?

Ti wọn ko ba ronu bẹ, wọn gbọdọ da duro lẹsẹkẹsẹ si iparun awọn ounjẹ adayeba. Eyi ni aṣẹ iduroṣinṣin ti Iseda, eyiti ko gba adehun kankan. O jẹ ofin ti gbogbo agbaye.

Sugbon loni, eda eniyan ngbe labẹ awọn pipe ipa ọna ti awọn esu ti o ti yi aiye yi sinu kan apaadi. Àwọn ẹ̀mí èṣù wọ̀nyẹn, tí wọ́n ti fi ì bòjú àwọn ọ̀dọ́bì nrin arẹwà ṣe, wọ́n ti jókòó lórí tábì lì oúnjẹ àti ní nú àwopọ̀ ènì yàn; wọ́n ti dù búlẹ̀ sí ojú rẹ̀ àti sí àgbọ̀n rẹ̀, sí apá àti ẹsẹ̀ rẹ̀, sí ọrùn rẹ̀ àti lé èjì ká rẹ̀, àti láti àwọn ibi ì jókòó wọn, wọ́n sì fi agbára ì mòye rẹ̀ rẹ́rì n-í n láì mọ̀. Wọ́n ti wọ inú ara rẹ̀, wọ́n sì ti wọ inú ọkàn rẹ̀ àti ọkàn rẹ̀ gan-an.

Ọkù nrin “ọ̀làjú” lóde òní ń fi ì bọ̀rì ṣà tó ti wà láyé àtijọ́ ṣe yẹ̀yẹ́, àmọ́ kò mọ̀ pé òun jẹ́ abọ̀rì ṣà tó burú jáì ju àwọn abọ̀rì ṣà ì gbàanì lọ. Láyé àtijọ́, àwọn èèyàn máa ń gbé àwọn ère orí ṣirí ṣi ẹranko kalẹ̀, wọ́n sì ń bọ̀wọ̀ fún wọn; Lónì í , wọ́n pa àwọn ẹran náà, wọ́n sì ń bọ òkú wọn tí wọ́n ti jó.

Eniyan “ọlaju” ti ode oni ko le ṣe afihan iwa-ẹgan ninu eyiti gbogbo agbaye n gbe ni akoko yii. Arabinrin “elege” ati “tutu”, ti o daku nititoju oju awọn isun ẹjẹ diẹ lori oju ọmọde, ni idakẹjẹ gbe lori tabili ọkan ọkan ẹjẹ, ẹdọ tabi igbaya ọdọ-agutan kan ti o ge si awọn ege ni awọn ege. gbogbo aibikita, lai ṣe afihan fun akoko kan pe wakati kan nikan ṣaaju ki ẹda talaka naa kun fun igbesi aye ati agbara. Bí ó bá ti rí i, láti ì gbà èwe rẹ̀, tí wọ́n ti ń pa ọmọ-ọwọ́ pa pọ̀ pẹ̀lú ti adì ẹ tàbí ti ọ̀dọ́-àgù ntàn, yóò mú ọ̀bẹ náà pẹ̀lú àì bì kí tà bákan náà, láì sí ì dààmú kankan, papọ̀ pẹ̀lú ọkàn-àyà ọ̀dọ́-àgù ntàn náà, yóò gé e. okan omo yen, se e je. Iyatọ to wa nibe ni pe oju rẹ ti mọ ọkan mọ, ṣugbọn kii ṣe ti ekeji, bibẹẹkọ ko ba jẹ iyalẹnu fun oju ẹjẹ ti ara eniyan ti o rọ ni ile itaja awọn ẹran, lẹgbẹẹ oku malu. ati agutan.

Ì ran ènì yàn Ní sinsì nyí Jí nà Láti Jẹ́ Ọ̀làjú

Niwọn igba ti awọn eniyan ba tẹsiwaju ni jijẹ ounjẹ ti a ti jinna, ko le si rere gidi tabi alaafia pipe lori Aye. O jẹ jijẹ ti o jẹun gbogbo ogun ati ipakupa ni agbaye.

O jẹ jijẹ ti o bi awọn aṣaaju buburu ati awọn apanirun ti o lewu bii Hitler, Lenin, Stalin ati bẹbẹ lọ tabi iru awọn ọdaràn buruju bii Abdul Hamid ati Talaat ati awọn ọmọlẹyin wọn, ti wọn pa idaji awọn olugbe Armenia ti o ni alaafia ti wọn si le ekeji. ì dajì kúrò ní ilẹ̀ ì bí lẹ̀ wọn àtijọ́, ní bi tí wọ́n ti ń gbé fún ẹgbẹẹgbẹ̀rún ọdún, tí wọ́n ń jalè, tí wọ́n sì ń kó àwọn irinṣẹ́ àgbẹ̀, ilé wọn àti tiwọn.

awọn ọgba, awọn oke-nla wọn ati awọn afonifoji wọn, ati lẹhin naa laisi itiju ti nlọ ni oju gbogbo agbaye "ọlaju" pẹlu aibikita pipe.

Láì ka bí àgbàdo ṣe ń pọ̀ sí i, àì tó púpọ̀ ṣì wà ní gbogbo àgbáyé.

Awọn idi mẹta ni o wa fun paradox ajeji yii: Lakọọkọ, nipa titan odindi akara sinu akara funfun ni gbogbo ibi, a gba awọn iyokù ti o kẹhin ti iye ijẹẹmu lọwọ. Lẹhinna, nipasẹ iranlọwọ ti idapọ atọwọda a gbe iye awọn ọja naa ga ni laibikita fun didara rẹ. Nikẹhin, ọkunrin eke naa ti dagba ni iyara tobẹẹ pe ilosoke ninu iṣelọpọ ounjẹ ko lagbara pupọ lati ni iyara pẹlu ibeere naa.

Ati pupọ julọ awọn ile-ọgbin ni a nlo lati bọ awọn ẹran-ọsin ti ẹran ati awọn ile-iṣẹ ifunwara.

Ni oju akọkọ, o le nira fun awọn ọkunrin lati ṣe akiyesi awọn anfani nla ti ẹda eniyan yoo ni lati inu jijẹ aise.

Ófẹ́rẹ̀ẹ́ jẹ́ lẹ́sẹ̀kẹsẹ̀ gbogbo àrùn ni a óò parẹ́ tí tí láé, àti gbogbo àfikún àti ì wà ọ̀daràn yóò pòórá kúrò lórí ilẹ̀ ayé.

Ni akoko kanna ireti igbesi aye yoo pọ si ni igba meji tabi mẹta ati pe ilosiwaju ọrọ-aje yoo wa ti iru titobi ti kii yoo wa laarin arọwọto eniyan fun awọn ọgọọgọrun ọdun, ti ipo ti awọn ọran ba tẹsiwaju.

Awọn iṣeduro wọnyi jẹ awọn otitọ kii ṣe itan-itan, ati pe, kini diẹ sii, gbogbo awọn anfani wọnyẹn le ṣee ra ni ọna ti o rọrun pupọ. Gbogbo ohun ti a ni lati ṣe ni lati bọwọ fun awọn ofin alakọbẹrẹ julọ ti iseda ati lati ṣe idiwọ iparun ti alikama ti o wa laaye ati apapọ. Ti eniyan ba ni oju-iwoye ti ọpọlọ lati wọ inu ati ki o mọ iyatọ laarin awọn alãye, alikama ti nṣiṣe lọwọ ati akara ti a fi iná sun, eniyan le nirọrun yọkuro iyatọ laarin ẹda-ara ti olujẹun-aini ati ti ti jinna-
onijẹun.

Jẹ ki a ni bayi wo iwa ti awọn alaṣẹ lọwọlọwọ ti gba agbaye ati nipasẹ awọn alaṣẹ lodidi miiran si awọn iṣoro pataki wọnyi. Awọn lẹta ti a gba lati ọdọ wọn fihan pe wọn ti ka iwe akọkọ mi pẹlu iwulo ati pe wọn ri ara wọn ni gbogbogbogboo aanu pẹlu awọn iwoye mi. Emi ko ti gbọ ohùn atako kan lati eyikeyi mẹẹdogun. Ṣugbọn eyi ko to. Iwe mi kii ṣe aramada ti o nifẹ lati ka ni ẹẹkan ati gbe si apakan. O jẹ iwọn didun ninu eyiti a ti jiroro awọn iṣoro pataki julọ ati iyara ni agbaye wa. Óyẹ kí a máa ronú léraléra, gbogbo gbólóhùn ọ̀rọ̀ rẹ̀ sì yẹ kí a fi wọ́n fí nní fí nní kí a sì gbé e yẹ̀ wò fún ọ̀pọ̀ wákàtí .

Àṣì ṣe ló máa jẹ́ tí àwọn alákòóso ayé wọ̀nyẹn bá tọ́jú jí jẹun gẹ́gẹ́ bí ì béèrè ọ̀tọ̀ọ̀tọ̀ kan ṣoṣo tí wọ́n sì fi lélẹ̀ fún “àwọn ògbógi” fún ì kẹ́kọ̀ọ́ sí wájú sí i àti ì gbatẹnirò. Fun ẹgbẹẹgbẹrun ọdun awọn adanwo ati awọn iwadii lọpọlọpọ ti wa, ṣugbọn gbogbo wọn ti kuna ni aibalẹ. Lónì í , ojúṣe àwọn aláṣẹ ni kí ákí á láti tọ́ àwọn ènì yàn sọ́nà láti fòpin sí àwọn àdánwò APÁwọ̀nyí , kí wọ́n sì padà sí ọ̀nà ì gbésí ayé wọn. Loni, gbogbo eniyan ti o ni oye jẹ alamọja ni ṣiṣe ipinnu iyatọ laarin awọn adayeba ati aibikita, awọn ounjẹ ti o wa laaye ati awọn ounjẹ ti ko ni igbesi aye pẹlu awọn ohun elo atọwọda wọn.

Eniyan ti o jọba lori milionu eniyan, ko le oyimbo awọn iṣọrọ jọba lórí ẹnì kan ṣoṣo, ẹni tirẹ̀.

Awọn idi meji nikan le wa fun kikọ awọn ipilẹ ti jijẹ aise: aini oye ti o wọpọ ati isansa ti agbara ifẹ. Ko le si idi kẹta. Gbogbo “awọn idi” miiran jẹ awọn asọtẹlẹ lasan ti o ni ilọsiwaju lati bo awọn aito meji yẹn mọ. Àwọn tó ń bọ̀wọ̀ fún ara wọn tí wọ́n wà ní pò àbójútó kò gbọ́dọ̀ jẹ́ káwọn èèyàn mọ̀ pé wọn ò ní ì gboyà àti ì wà rere.

Àwọn tí wọ́n ti ń jẹ àjẹyó pátápátá fún oṣù méjì tàbí mẹ́ta kì yóò gbà láé láti padà sí ọ̀nà ì gbésí ayé wọn tí kò bójú mu tẹ́lẹ̀, àní bí wọ́n bá tiẹ̀ mú wọn lọ sí bi àtẹ̀gùn náà. Ọkunrin ti o bikita fun eniyan rẹ ti o si mọye ilera ati alafia rẹ

Awọn ọmọde yoo ṣe “idanwo” yẹn fun oṣu meji tabi mẹta laisi iyemeji iṣẹju kan. Àwọn aṣáájú wọ̀nyẹn tí wọ́n ní fẹ̀ẹ́ sí ayọ̀ àti àlàáfí à àwọn ènì yàn wọn (tí ó bá wà) gbọ́dọ̀ ṣí ọ̀nà fún aásì kí gbogbo aráyé ní pasẹ̀ àpẹẹrẹ ara wọn. Eyi yoo jẹ iṣẹ ti o wulo julọ ati iteriba fun ẹda eniyan.

O ti wa ni ko si exaggeration lati so pe jinna onjẹ, jije atubotan ati Orí kĕ oludoti, ma ko pese kan ọkà ti nourishment fun wa specialized ẹyin. Pẹlupẹlu, inawo ati wahala ti a ṣe lati pese wọn kii ṣe awọn ipadanu apanirun nikan, ṣugbọn wọn jẹ ọna fun iparun awọn ẹya ara eniyan patapata ati, nitootọ, ti eniyan funrararẹ. Iriri ti o gba ni awọn oṣu diẹ akọkọ ti jijẹ aise yoo fi han gbogbo eniyan ni otitọ ti awọn alaye wọnyi. O tọ lati ronu lori ibeere yii fun igba diẹ.

Ni awọn ọdun diẹ sẹhin iye alaye ti o pọju ni ti gba lati gbogbo awọn igun ti ilẹ lori awọn aṣeyọri ti o waye nipasẹ jijẹ aise. Alaye yii fihan pe ẹgbẹẹgbẹrun awọn onjẹ-jẹunjẹ ti o ni idaniloju ti tuka kaakiri agbaye, ọpọlọpọ ninu wọn ti ni arowoto lati awọn arun ti o lewu ti wọn si n dari awọn alayọ julọ ni igbesi aye. Awọn eniyan wọnyi kii ṣe amoye tabi awọn onimo ijinlẹ sayensi; wọn jẹ awọn ọkunrin ti o kọ ẹkọ ati aṣa ti wọn ti ni anfani lati loye awọn ilana ti jijẹ aise nipasẹ oye ati idajọ tiwọn, ti wọn si ti ni igboya lati ṣe ipinnu pataki.

Laanu, itankale awọn atẹjade mi ti pade pẹlu ọpọlọpọ awọn iṣoro pataki. Óṣe kedere pé ó kọjá agbára ẹnì kọ̀ọ̀kan láti pí n àràádọ́ta ọ̀kẹ́ ì wé ọ̀fẹ́ káàkiri ayé. Mo ṣe ì wé kan sí ọ̀pọ̀ akéde ní lẹ̀ Gẹ̀ẹ́sì àti Amẹ́rí kà, tí mo sì ń pè wọ́n pé kí wọ́n tún ì wé Gẹ̀ẹ́sì àkọ́kọ́ mi jáde láwọn orí lẹ̀-èdè wọn. Gbogbo wọn jẹwọ pe iwe naa jẹ igbadun ati iwulo, ṣugbọn ṣe afihan ibanujẹ wọn pe ko ṣubu laarin ipari ti awọn atẹjade wọn. Eyi jẹ oye pupọ, nitori titẹjade rẹ yoo ti ṣe afihan opin gbogbo awọn iwe “dietetic” miiran wọn, nitori ko si ẹnikan ti o mọ awọn ilana ti jijẹ aise yoo

ti san ifojusi dię si wọn. Awọn eniyan ode oni ko le riran kọja awọn ire ti ara wọn.

Mo tun rawọ ẹbẹ si gbogbo awọn awujọ, awọn ẹgbẹ alaanu, awọn oninuure oninuure ati awọn omoniyan ti gbogbo eniyan ni gbogbo agbaye fun iranlọwọ oninuure wọn. Jẹ ki wọn fun mi ni gbogbo iranlọwọ ti wọn le ni itankale awọn iwe-itẹjade mi. Wọn le paṣẹ ogun, ẫdọta tabi ọgọrun idaako ti awọn iwe mi ati pinpin wọn ni ipinnu tiwọn, boya nipa tita wọn tabi nipa fifun wọn ni ọfẹ. Gbogbo iwe le gba awọn igbesi aye là, ṣe iwosan awọn eniyan ti awọn arun to ṣe pataki tabi ṣii ireti ọjọ iwaju alayọ fun awọn ọmọde. Ni akoko bayi ko si iṣẹ-ṣiṣe ti iye eniyan ti o tobi ju iyẹn lọ.

Ti mo ba ti ni anfani iru iwe bẹẹ ni ọdun 15 sẹhin, loni awọn meji mi awon omo ololufe yoo wa laaye. Ní ọwọ́ kejì ẹ̀wẹ̀, tí ọkàn mi kò bá tí ì lóye ní nǹkan bí ọdún mẹ́wàá sẹ́yì n, kò yẹ kí èmi fúnra mi wà láàyè ní sinsì nyí . Gbogbo eniyan agbaye wa ni ipo kanna ni akoko yii ati pe wọn nilo iranlọwọ wa pupọ. O jẹ dandan lati mọ wọn pẹlu awọn ipilẹ to tọ ti ounjẹ ni kete bi o ti ṣee.

Lónì í , mo fi ojú ara mi rí bí àwọn ara kan ṣe ń ná owó tó pọ̀ lọ́pọ̀lọpọ̀ láti fi pí n ì yẹ̀fun tí a ti yọ́ mọ́, ṣúgà, wàrà gbí gbẹ àti ẹran tí a fi pa mọ́ fún àwọn tálákà. Ní pa pí pí npí n irú àwọn oúnjẹ tí kò bá ẹ̀dá mu bẹ́ẹ̀ tí ó sì bàjẹ́ gan-an fún àwọn ènì yàn, wọ́n ń dá ẹ̀ṣẹ̀ tí ó le koko jù lọ láì mọ̀ọ́mọ̀, wọ́n sì rú àwọn òfin ì ṣẹ̀dá. Wọn yoo ṣe iṣe iṣe olooto julọ, ti wọn ba la oju awọn eniyan alailaanu wọnyẹn ti wọn si kọ wọn bi wọn ṣe le jẹ ajewebe.

Si gbogbo awọn addicts ounje, dudu jẹ funfun ati funfun jẹ dudu. Ì gbà kan wà tí wọ́n máa ń rò tẹ́lẹ̀ pé ayé dúró, oòrùn àti ì ràwọ̀ ń yí i ká. Ti o ba ti enikeni han a ilodi si igbagbo, o ti a ya fun a wère nipa kukuru-riran eniyan, nitori si ara wọn oju awọn Earth ti a ì dúróṣinṣin ti o wa titi ni awọn oniwe-ibi, nigba ti oorun gbe kọja awọn ọrun.

Gan-an ni ironu kan naa bori loni. Eniyan nkqwe kan lara lori ara rẹ pe kukumba "ipalara" u, ko da awọn ilọpo-jinna funfun akara ati didan iresi, ni awọn iṣọrọ digested, "ilana" awọn iṣẹ ti Ì yọnu. Àmọ́ kò mọ̀ pé, ní ti gidi, lí lo búrẹ́dì àti ì rẹsì yẹn gan-an ló fa àì lera ikù n òun gan-an; kosi kukumba jẹ ounjẹ ti yoo mu u larada ni pipẹ.

Loni, gbogbo eniyan ni idaniloju pe ni kete ti eniyan ba jẹun kan awọn awo diẹ ti ounjẹ "ounjẹ" nigbati ebi npa rẹ, o ni itẹlọrun awọn ibeere deede ti ara-ara rẹ. Ṣugbọn awọn eniyan ko mọ pe awọn sẹẹli deede ti eniyan yẹn ko gba ounjẹ ounjẹ lati ọdọ awọn ti o ku ati awọn nkan atọwọda, ati pe, laibikita kikun ikun, ebi npa wọn.

Loni, gbogbo eniyan ni idaniloju pe lati le ṣe igbesi aye ilera ọkan gbọdọ ni itọsọna nipasẹ ọpọlọpọ awọn iṣiro imọ-jinlẹ ti awọn iye ounjẹ ti awọn ọlọjẹ, awọn vitamin ati awọn ohun alumọni, ti a gba ni awọn ile-iṣẹ iwadii. Wọn ko woye pe pupọ julọ awọn iṣiro jẹ otitọ patapata eke ati awọn aṣoju ipalara ti aworan otitọ.

Loni, nigbati ẹnikan ba ṣaisan, o ni idaniloju pe gbogbo ohun ti o ni lati ṣe ki o le wo ara rẹ sàn ni lati wa majele kan pato ti a npe ni oogun. Ì dí nì yẹn tó fi bẹ̀rẹ̀ sí í wá ohun tó ṣe àgbàyanu yẹn. Ṣugbọn ko mọ pe itọju oogun jẹ oṣó ti akoko jijẹ yii ati pe ko si majele ti yoo ni anfani lati ṣe iṣẹ iwulo eyikeyi. Tabi ko mọ pe gbogbo awọn aisan jẹ nitori awọn idi meji nikan: ebi tẹsiwaju ti awọn sẹẹli deede fun aini awọn ounjẹ adayeba, ati awọn ipa buburu ti aibikita, awọn ounjẹ ti o jinna ati awọn nkan oloro miiran; ko si idi kẹta. Nitorinaa, ọna ti o ni oye nikan wa lati gba ara wa laaye lati gbogbo awọn arun ni ẹẹkan fun gbogbo. A gbọdọ yago fun awọn ounjẹ ti ko ni ẹda ati awọn oogun, ki a si ni itẹlọrun awọn iwulo awọn sẹẹli wa nipasẹ ounjẹ adayeba (aise ajewebe) nikan.

Oògù n, tí a sábà máa ń kà sí ọ̀nà láti mú àwọn àrù n sàn, jẹ́, ní ti gidi, àwọn fúnra wọn ló ń fa àwọn àrù n. Ni gbogbogbo, o

jẹ aṣiṣe ti o buruju ati ajalu lati wa eyikeyi awọn ohun-ini alumoni ni nkan sintetiki tabi ni ounjẹ kọọkan. Sí bẹ̀ àṣì ṣe yì í gan-an ni aráyé ti ṣe láti ọ̀pọ̀ ọ̀rúndún sẹ́yì n. Ko si eyikeyi awọn nkan alumoni ni agbaye yii; Awọn ifosiwewe pataki nikan wa ti o fa awọn aarun, nipasẹ yiyọ kuro ninu eyiti gbogbo awọn arun yoo paarẹ laifọwọyi. Awọn nkan wọnyi jẹ ounjẹ ti a ti jinna ati awọn majele ti wọn jẹ awọn oogun ti a ko darukọ.

Eniyan ti ode oni gberaga fun ọlaju rẹ, ṣugbọn o jinna lati jẹ ọlaju gaan. Ọlaju gidi yẹ ki o ṣe iwọn kii ṣe nipasẹ ilọsiwaju imọ-ẹrọ lasan, ṣugbọn NIPA IKỌRỌ ỌKAN ATI ỌMỌ ENIYAN KAN, IṢẸGUN IṢẸ ATI AWỌRỌ, ATI IKỌRỌ ỌRỌRỌ ENIYAN LATI awọn igbagbọ-oye. Láti lè té ì fẹ́kúfẹ̀ẹ́ ara rẹ̀ lọ́rù n fún oúnjẹ, ọkù nrin òde òní ń sun ì pí n 80 ní nú ọgọ́rù n-ún àwọn oúnjẹ mí mọ́ gaara, tí ó jẹ́ ti àdánidá lórí iná, ó sì ń mú ì parun tirẹ̀ wá ní pa dí dá àwọn àrù n lọ́nà atọ́nà. Láti lè tẹ ẹ̀mí ì mọtara-ẹni-nì kan àti ì gbéraga wọn lọ́rù n, àwọn alákòóso orí lẹ̀-èdè gbin irúgbì n ì kórì í ra àti ì ṣọ̀tá sáàárí n àwọn ènì yàn ayé, wọ́n sì ń pa ara wọn run.

Paapaa awọn aṣoju ti imọ-jinlẹ, ti npa gbogbo awọn ikunsinu aanu ati ẹda eniyan kuro, ni aiṣedeede lo orukọ mimọ ti imọ-jinlẹ lati ṣe ilọsiwaju awọn ire ti ara wọn ati ni ṣiṣe bẹ wọn ja eniyan ni ọna ailaanu julọ.

Ọkan ninu awọn ẹri idaṣẹ julọ ti aimọkan ati sẹhin ti ọkunrin "ọlaju" ti ode oni ni ọna rẹ si ibeere ti akàn. Fún ọ̀pọ̀ ọdún sẹ́yì n, ó ti ń wá ohun tó fà á àti ì tọ́jú irú àjálù ń lá bẹ́ẹ̀ ní nú àwọn èròjà kẹ́mí kà kan pàtó, ó sì ṣì ń bá a lọ ní ṣí ṣe àwárí alái ní rònú yẹn.

Ni asopọ yii, Mo ṣe afihan awọn ẹri mi ti ko ni idiwọ si ọpọlọpọ awọn alaṣẹ ti agbaye ni ọdun mẹrin sẹhin. Loni, Mo tun fi awọn ẹri yẹn silẹ lẹẹkansi, ni alaye diẹ sii ati fọọmu imudara, ti a fihan nipasẹ ọpọlọpọ awọn apẹẹrẹ ti o nipọn. È é ṣe tí orí ṣirí ṣi àwọn ilé iṣẹ́ ì lera àti àwọn aláṣẹ mì í ràn tí wọ́n ní ẹrù iṣẹ́ kò fi dúró lái ní dì í tí wọ́n sì jẹ́ alái bì kí tà? Kini idi ti awọn eniyan n tẹsiwaju iparun ẹru ti awọn ounjẹ adayeba? Kini idi ti wọn

tẹsiwaju lati kun awọn iwe wọn, awọn iwe iroyin ati awọn iwe iroyin pẹlu ilodi ati awọn işeduro ipalara ti awọn vitamin eke ati awọn ounjẹ kan pato?
Nibo ni ẹri-ọkan ati oore eniyan wa? Nibo ni ohun ti a npe ni ọlaju?

Jẹ ki awọn ti n sọrọ nigbagbogbo lori ọlaju jẹri iyẹn awọn tikarawọn jẹ ọlaju to lati loye awọn ofin alakọbẹrẹ julọ ti iseda ati loye ohun ti o tumọ si lati gba eniyan laaye kuro ninu gbogbo awọn arun, lati şe ilọpo meji ireti igbesi aye, lati ni ilopo mẹta tabi ilọpo iwọn igbe aye.

Ni asopọ yii, apẹẹrẹ lailoriire ti ilokulo aişedeede pupọ julọ ti awọn ẹtọ ti miiran wa lati Los Angeles jijinna ni ọdun meji sẹhin. Lẹhin kika iwe Gẹẹsi akọkọ mi, iyaafin kan ni California, Iyaafin H. Bulbeck, gba ounjẹ aise-jijẹ pipe.

Ni ifamọra nipasẹ abala omoniyan ti imọran, o paşẹ awọn ẹda 30 ti iwe naa o pinnu lati tan ifiranşẹ ti o dara laarin awọn ọrẹ ati ibatan rẹ. Nibayi, nigbati o ti kẹkọọ pe eniyan kan ti a npè ni John Martin Reinecke kọ awọn nkan lori awọn ohun-ini "wulo" ti ounjẹ aise ni Iwe irohin "Jẹ ki A Gbe" ni Los Angeles, o fi lẹta kan ranşẹ o si fun u ni iroyin ti ọna itọju rẹ. àti ì múbọ̀sí pò òun àti ọkọ rẹ̀ lẹ́yì n náà ní nú gbogbo àì sàn tí wọ́n ní .

Lẹhin kika awọn iwe mi, ọpọlọpọ awọn alaisan ni gbogbo agbala aye ti gba jijẹ aise ati bi abajade wọn ti ni arowoto ti ogun ti awọn aisan to şe pataki, ti o wa lati orififo ti o rọrun ati awọn rudurudu inu si arun inu ọkan ati ẹjẹ ati akàn. Awọn alaisan, ti o fun awọn ọdun ni ipari ko ni anfani eyikeyi lati imọran ti “awọn alamọja” ti o ga julọ ti o ga julọ, ati pe ọpọlọpọ ninu wọn ti gba agbara kuro ni awọn ile-iwosan bi awọn ọran ti ko ni ireti, ti tun gba ilera wọn laarin awọn oşu diẹ ati ni bayi ni anfani lati gbadun gbogbo awọn ibukun ti igbesi aye ti nşişe lọwọ.

Ẹniti o ba kọ ounjẹ ti a ti jinna ati awọn nkan oloro miiran ko ni ajesara lati gbogbo awọn aisan ati pe o le ni igboya nireti ọjọ ogbó alawọ ewe ti ilera ati agbara, laisi eegun nigbagbogbo ti awọn aisan. Ni awọn tókàn apa ti iwe yi, awọn RSS yoo ri a

yiyan ti ọpọlọpọ awọn lẹta ti Mo gba lojoojumọ lati ọdọ awọn alaisan işaaju ti n ṣe aniyan lati ṣe iranlọwọ fun awọn miiran nipa sisọ awọn iriri wọn. O wa ninu ẹmi yii ti Iyaafin Bulbeck pinnu lati kọwe si Ọgbẹni Reinecke.

Arakunrin yẹn kọju ẹtọ mi lori iwe ti ara mi, daakọ ọrọ jade fun ọrọ gbogbo ọkan ninu awọn mefa maxims fun lori ideri ti mi iwe! fi wọn sii ni Kí nní ati Kẹrin, awọn ọran 1965 ti "Jẹ ki A Gbe"
Iwe irohin gẹgẹbi apakan ti nkan ti o ni ẹtọ ni "Awọn Irinajo ni Awọn ounjẹ Raw", lẹhinna o funni lati ta alaye ni afikun ni idiyele ti $5. Ṣùgbọ́n ohun tó wúni lórí jù lọ ni òtí tọ́ náà pé ní nú àkí yèsí ọ̀rọ̀ ì ṣáájú àwọn olóòtú ì wé ì ròyì n náà fì dí rẹ̀ múlẹ̀ pé ó jẹ́ ti ẹni tó kọ àpilẹ̀kọ náà! Awọn eniyan ko yẹ ki o ka iru iwe bi "Jẹ ká Gbe"
Iwe irohin, eyiti o ye lori awọn ipolowo ti awọn vitamin atọwọda ati awọn igbaradi "dietetic".

Ní báyì í fún ohun tó lé ní ọdún mẹ́wàá, mo ti fi ì gbésí ayé ẹgbẹ́ òun ọ̀gbà sí lẹ̀, mo sì ti fi gbogbo ì gbádù n bá ara mi. Mo ti jẹ aibikita pupọ ni iyi si awọn iwulo ti idile mi ati funrarami, ṣugbọn Emi ko ṣiyemeji fun işẹju kan lati lo gbogbo awọn ifowopamọ mi ni ṣiṣe awọn ikẹkọ ati awọn iwe titẹjade, awọn ẹda 10,000 eyiti Mo ti pin tẹlẹ fun ọfẹ si awọn ẹgbẹ imọ-jinlẹ. ati olukuluku ni gbogbo igun aiye. Mo ti ṣe awọn irubọ wọnyi lati le fi ọna otitọ han gbogbo agbaye si igbesi aye alayọ ati igbesi aye, ati ni gbogbo igba Mo ti fi ẹsun kan pẹlu ọkan ati ẹmi mi lodi si tita iru imọran bẹ fun owo.

Ṣugbọn loni Ọgbẹni JM Reinecke, ṣiṣe lilo ti o ni ere ti awọn imọran mi ati awọn iwulo mi, beere idiyele ti $5 dọla lati fihan eniyan bi wọn ṣe le jẹun. adayeba onjẹ! Eyi jẹ, nitootọ, abala idamu julọ ti ibeere naa.

Eyi ni awọn iyọkuro lati awọn nkan meji ti Ọgbẹni Reinecke:

KI A GBE

Kí nní , Ọdun 1965:

Adventures IN aise OUNJE BY JOHANNU Martin REINECKE

American Eso Olupilęşę ati Explorer

GBOGBO ETO WA NIPA ONkọwe

Ninu jara ti awọn nkan ti o wa lọwọlọwọ onkọwe funni ni awọn ero rẹ da lori awọn idanwo ti ara ẹni, pẹlu ọpọlọpọ awọn iriri rẹ lakoko ti o ngbe laarin ati kikọ awọn eniyan ti ọpọlọpọ awọn oju-ọjọ - ounjẹ wọn ti awọn ounjẹ aise ati awọn eso ti n fun ni ilera. - Ed.

Ounje aise yẹ ki o jẹ ounjẹ nikan ti eniyan mu. Jijẹ ounjẹ ti a ti jinna jẹ iwa ti ko ni ẹda ti o gbọdọ parẹ kuro ninu aye yii ti ilera pipe ba ni lati ni. Ounje eniyan yẹ ki o ni awọn sẹẹli alãye nikan, nitori ounjẹ ti a jinna ni idi akọkọ ti gbogbo awọn aarun eniyan. Jije ounje aise yoo gba eniyan laaye kuro ninu gbogbo awọn aisan ati pe o fa gigun igbesi aye eniyan si 140 ọdun tabi diẹ sii.

O jẹ awọn iwa-ipa ti o buru julọ lati faramọ ọmọ tuntun lati jẹ ounjẹ ti o jinna, nitori eyi ni igba ti gbogbo awọn işoro rẹ bẹrẹ (Wo ideri ti ẹda akọkọ mi “Raw-Eating”). Awọn onimọ-jinlẹ gbọdọ jẹri pe ẹda ti şe aşişe ni ko şafihan wa pẹlu awọn ounjẹ ounjẹ ni ipo jinna. (Àtúnse àkọ́kọ́, ojú ì wé 32). Ọmọde deede koriira adun awọn ounjẹ ti a ti jinna, eyiti o dabi ẹni pe o jẹun nikan fun okudun ounjẹ ti o jinna, gẹgẹ bi opium şe dabi itẹlọrun si okudun oogun naa. (Àtúnse àkọ́kọ́, ojú ì wé 33). Iná ilé ì dáná ń jó, ó sì ń run ì pí n 90 ní nú ọgọ́rù n-ún iye oúnjẹ asán tí ó dára. (Ideri ti mi akọkọ àtúnse).

Oşu Kẹrin, ọdun 1965:

Ni oju akọkọ, o dabi pe ko şee şe pe a le gba ara wa laaye kuro ninu fere eyikeyi aisan lasan nipa jijẹ ounjẹ aise adayeba. Şugbọn otitọ ni pe "alaigbagbọ" ni irọrun di otitọ ti a ti pari ... (Atẹjade akọkọ, p. 45).

O yẹ ki o jẹ ojuşe awọn onimọ-jinlẹ ati awọn dokita lati gba eniyan niyanju lati jẹ awọn ohun adayeba; kii şe lati yapa awọn eroja nutritive şe awọn ounjẹ, şugbọn nigbagbogbo lati jẹ wọn ni gbogbo bi o ti şee ni awọn iwọn iwọntunwọnsi nipa ti ara ati ni igbesi aye wọn, ipo aise. Awọn dokita ati awọn onimọ-jinlẹ ko yẹ ki o sọrọ nipa iwulo ti pipin

awọn eroja ti ounjẹ kọọkan, ṣugbọn o yẹ ki o tẹnumọ aibikita ti awọn ounjẹ aise pipe.

AKOSO KOKO

Ni gbogbogbo, gbogbo imọ-jinlẹ ti ounjẹ ni a le ṣe akopọ si awọn aaye akọkọ meji ti o si ṣe aniyan gbogbo eniyan:

1.Human nourishment yẹ ki o ni igbọkanle ti ngbe aise ẹyin. Awọn ounjẹ ounjẹ nikan ti o ni awọn sẹẹli alãye ni gbogbo awọn agbara pataki lati ni itẹlọrun awọn ibeere ti ara eniyan.

2.There ni o wa mejeeji wọpọ ati wun Ewebe ara ni iseda. Awọn ara Ewebe ti o pe julọ ati iwunilori pupọ julọ jẹ awọn eso ti o dara julọ ti awọn eso, ẹfọ alawọ ewe, eso, awọn woro irugbin ati awọn gbongbo.

Ní kúkúrú, ènì yàn ń gbádùn ì lera pí pé ní gbà tí ó bá ń jẹun nì kan; ó ṣàì sàn débi tí ó fi ń jẹ oúnjẹ tí a sè; ati pe o ku nigbati o ba wa ni iyasọtọ lori iru ounjẹ bẹẹ. (Àtúnse àkọ́kọ́, ojú ì wé 24).

Akọsilẹ ipari nipasẹ Olootu Iwe irohin naa:

Nitori titẹ awọn iṣẹ kii yoo ṣee ṣe fun Mr. Reinecke lati dahun awọn lẹta. Nigbati o ba gba $5 yoo fi akojọ aṣayan ounjẹ aise ojoojumọ ti ara rẹ ranṣẹ si ọ ati awọn ilana fun Amẹrika ati Tropics pẹlu awọn itọnisọna pipe. Awọn wọnyi ko si ni fọọmu iwe. Firanṣẹ si... - Ed.

Ni igba ati lẹẹkansi a ti tẹnumọ otitọ pe gbogbo awọn eso, ẹfọ ati awọn eso jẹ awọn ounjẹ ounjẹ pipe ti didara ga julọ, pẹlu awọn ohun-ini ijẹẹmu ti o fẹrẹẹ kanna. Nitorinaa, gbogbo "awọn itọsọna-akojọ" ati awọn ilana fun ounjẹ aise ko ni iye imọ-jinlẹ eyikeyi tabi ijẹẹmu. Paapaa alaimọkan julọ le ṣe agbekalẹ eto ounjẹ tirẹ, ti itọsọna nipasẹ awọn ilana ti ifẹkufẹ rẹ ati imọran itọwo rẹ.

Ní gbà tí mo gba ẹ̀dà Ilé Ì ṣọ́ February, mo kọ lẹ́tà kan sí Olootu, Ọgbẹ́ni Kay K. Thomas, ní ì gbàgbọ́ pé inú rẹ̀ máa dùn láti dáàbò bo ẹ̀tọ́ mi lọ́jọ́ iwájú:

Oṣu Kẹrin Ọjọ 21, Ọdun 1965:

Ọgbẹni Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn,

O jẹ iyalenu pe Mo ka ni nọmba Kí nní ti "Jẹ ki a Gbe" nkan kan nipasẹ Ọgbẹni John Martin Reinecke ti o ni ẹtọ ni "Adventures in Raw Foods", nibi ti onkọwe ti daakọ ọrọ jade fun ọrọ awọn gbolohun ọrọ lori ideri iwe mi, "Aise-jijẹ", o si ti ṣe aṣoju wọn gẹgẹbi akoonu tirẹ. Jọwọ ṣe atunṣe aiyede yii ninu iwejade ti o tẹle ki o si fi inurere gbe awọn igbesẹ lati ṣe idiwọ iru iṣẹlẹ kan ni ojo iwaju.

Arshavir Ter Hovannessian

Óṣeni láàánú pé ní nǹkan bí oṣù kan lẹ́yì n náà, mo rí èsì tí kò tẹ́ mi lọ́rù n yì í gbà, ní nú èyí tí gbogbo ì sapá ti ṣe láti fọ́ Ọgbẹ́ni. Aisododo iwe-kikọ Reinecke:

Oṣu Karun ọjọ 12, Ọdun 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn:

Nipa lẹta rẹ ti Oṣu Kẹrin Ọjọ 21 a kowe si Ọgbẹni John Martin Reinecke fun alaye ati eyi ni ohun ti o ti gba wa ni imọran;

`Mo ti ṣayẹwo lori idasi-diẹdiẹ ni Kí nní ti nkan mi ati rii pe ko si aaye ti MO ti daakọ ọrọ fun ọrọ eyikeyi apakan ti awọn gbolohun ọrọ Ọgbẹni Ter Hovannessian. Gbogbo awọn alaye mi lori awọn ounjẹ aise jẹ awọn ero ti ara mi ati awọn ọrọ ti a pejọ lati ọdun 25 ti iriri ikojọpọ ati ikẹkọ. Ti MO ba ti ṣe awọn alaye eyikeyi ti o jọra si tirẹ, lẹhinna o jẹ lasan-an lasan ati kii ṣe ipinnu.

`Mo ro pe mo ni ọkan ninu awọn akojọpọ pipe julọ ti awọn iwe ounjẹ aise ni orilẹ-ede naa, ati laarin wọn Mo wa ẹda iwe kekere rẹ.

Ti mo ba ti daakọ lati inu rẹ, Emi yoo ti fun u ni kirẹditi. Mo rántí pé ọ̀rẹ́ mi kan fún mi ní ì wé kékeré rẹ̀ ní nǹkan bí ọdún kan sẹ́yì n; àti pé mo fi $10 ránṣẹ́ sí Ọ̀gbẹ́ni Ter-Hovannessian láti fi ránṣẹ́ sí mi ní àwọn ì wé pẹlẹbẹ mì í ràn fún àwọn ọ̀rẹ́ mi. Iyẹn jẹ bii oṣu kan sẹhin. Titi di oni Emi ko ti gbọ lati ọdọ Ọgbẹni Ter Hovannessian tabi owo naa. Ti ko ba fẹ lati fi awọn iwe kekere rẹ ranṣẹ si mi, lẹhinna o yẹ ki o da owo mi pada, nitori pe mo tumọ si nikan iteriba ati awọn anfani ti itankale awọn anfani ti awọn ounjẹ aise ti o gba ẹmi mi là ni ọdun 25 sẹhin.'

(fọwọsi) John Martin Reinecke "Labẹ awọn ayidayida ati ni Wiwo ti awọn alaye Ọgbẹni Reinecke pe ko ṣe deede awọn gbolohun ọrọ ti o wa lori oju-iwe ti iwe rẹ, “Aise-Jijẹ”, a ko ṣe rara. atunse ni KI A LIVE irohin.

(fọwọsi) KAY THOMAS, Olootu-Atẹwe.

Ni idahun si awọn ariyanjiyan kukuru kuku Mo fi lẹta wọnyi ranṣẹ:

Oṣu Karun ọjọ 27, Ọdun 1965 :

Ọgbẹni Kay Thomas, Olootu-Atẹwe. Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn:

Ma binu lati sọ fun ọ pe Emi ko ka esi rẹ ti May 12 si lẹta mi ti Oṣu Kẹrin Ọjọ 21 bi itẹlọrun.

Mo gba iwe irohin rẹ ni iduro fun ilokulo ti Ọgbẹni Reinecke ti awọn ero ati awọn gbolohun ọrọ mi ati ni ẹtọ lati beere itẹlọrun.

O gbiyanju lati ṣe idalare ẹtan gbangba ti Ọgbẹni Reinecke ṣe, ẹniti tẹsiwaju lati ta ero mi ni marun dọla kan nkan. Ipolongo mi ni pataki ni ifọkansi si iru awọn ipalọlọ.

Nipa $ 10.00, eyiti Ọgbẹni Reinecke sọ pe o ti ranṣẹ si mi pẹlu ohun ibere fun awọn iwe ohun, Ma binu lati so pe mo ti gba bẹni owo tabi lẹta lati rẹ.

ATERHOV

Ifiweranșẹ yii ti pari nigbati Iyaafin Bulbeck ṣe aanu to ti o fi nọmba Kẹrin ti Iwe irohin "Jẹ ki A Gbe" ranṣẹ si mi, ninu eyiti, gẹgẹbi o ti han loke, paapaa awọn apẹẹrẹ didan diẹ sii ti aiṣotitọ iwe-kikọ. Mo fi silẹ fun oluka lati pinnu boya "awọn ibajọra" laarin kikọ mi ati awọn nkan ti Ọgbẹni Reinecke jẹ lairotẹlẹ tabi mọọmọ.

Olootu ko le gbọn ojuse kuro awọn ejika rẹ, nitori o ni kikun acquainted pẹlu mi iwe, eyi ti a ti tẹlẹ àyẹwò ninu rẹ irohin orisirisi awọn osu tẹlẹ, nigba ti Mr. Reinecke nikan jẹ ki awọn ọrọ buru si nipasẹ awọn awawi ti ko ni ipilẹ ati awọn iwifun. Nipa ibeere ti ko ṣe pataki ti awọn dọla mẹwa ti o sọ pe o fi ranṣẹ si mi, Mo beere ni gbangba lati mọ orukọ banki naa tabi ọna ti o ti fi ẹsun kan mi ni owo naa, nipa eyiti emi ko ni alaye kankan.

Gbogbo awọn iṣeduro ti awọn ounjẹ kan pato yẹ ki o parun patapata kuro ni oju ilẹ. Óyẹ kí ẹ̀dá ènì yàn mọ̀ ní kedere pé Oúnjẹ tí a sè KÒSE ORÍ ṢẸ̀ ORÍ KỌ́, àti pé ENIYAN KI JE ARÁNJẸ. Yato si eyi, JE KI ENIYAN KOKAN JE OHUN TI O FERAN ATI NI IRU KANKAN TI O BA FE. Eleyi jẹ o š ee igbọkanle ọrọ kan ti olukuluku lenu.

"Awọn onimọran ounjẹ" wa ti daru awọn opolo awọn eniyan ti o ni awọn akojọ gigun ti awọn ilana ati awọn akojọ aṣayan, ti ọpọlọpọ awọn eniyan ro pe emi, paapaa, jẹ ti ẹgbẹ arakunrin ti "awọn amoye", ati nitori naa wọn nigbagbogbo kọwe si mi lati beere fun eto ti n gba. adayeba ounje. Nibi Mo fẹ lati lo aye lati fun gbogbo wọn ni idahun apapọ.

Lati isisiyi lọ, ko yẹ ki o jẹ eto ounjẹ pataki eyikeyi mọ, awọn iṣeduro tabi awọn iṣeto fun ẹnikẹni. Kí ẹ̀dá èèyàn máa jẹ ohunkóhun tó bá fẹ́, ní gbàkigbà tó bá lè ṣe àti bó ṣe fẹ́ràn ẹ̀dá tó ń fẹ́, gẹ́gẹ́ bí gbogbo ẹ̀dá alààyè ṣe máa ń ṣe, láti orí èèrà dé erin, àwọn ẹranko mí ì tún máa ń ní láti ní ì tẹ́lọ́rùn pẹ̀lú àwọn ohun èlò tí wọ́n múra tán. wa fun wọn; Ṣe afiwe clover, koriko,

awọn igbo oke, awọn ewe igi ati awọn ẹgun aginju pẹlu awọn irugbin, eso, ẹfọ ati awọn eso.

Ẹniti o jẹunjẹ le jẹ ẹkan lojumọ tabi igba mẹwa lojumọ; o le jẹun lori iru eso kan tabi ọgọrun iru. Lati oju ti ilera ko ṣe iyatọ, nitori ọkọọkan awọn ounjẹ ẹfọ aise ti o ya lọtọ pese ounjẹ pipe ni funrararẹ. Olujẹun-aise gbọdọ jẹ itọsọna kii ṣe nipasẹ awọn atokọ ti awọn iṣeduro “ijinle sayensi” tabi “dietetic”, ṣugbọn nipasẹ awọn ibeere ti itunra ati palate rẹ, eyiti yoo jẹ awọn itọsọna alaigbagbọ nigbagbogbo ni yiyan awọn ounjẹ adayeba. Iduroṣinṣin, ailewu ati ọna ti o rọrun julọ ni lati jẹ ounjẹ wa ni ipo ti ẹda ti pese ati gbekalẹ si wa, nipa titẹ nirọrun labẹ awọn eyin wa. Ṣugbọn ti ẹnikẹni ba ni akoko ati isinmi lati ṣeto awọn saladi ati awọn ounjẹ miiran ti a dapọ, o gbọdọ jẹ wọn

lẹsẹkẹsẹ lẹhin igbaradi, bibẹkọ ti ni papa ti akoko eniyan yoo wa ni ì ṣó si ọna titun degenerations ti foodstuffs.

Awọn eniyan ko yẹ ki o ka awọn iwe ti o ni ibamu pẹlu etiology ti awọn arun kọọkan, iwadii aisan, awọn oogun, awọn oogun, awọn vitamin, awọn ohun alumọni, awọn ọlọjẹ, hydrotherapy, electrotherapy ati awọn koko-ọrọ miiran ti o jọra, nitori gbogbo awọn arun wa lati idi kan ti o wọpọ ati ni ọna imularada kan ti o wọpọ. .

Ọpọlọpọ awọn ajewebe, ati paapa ti kii-ajewebe, ti o gbiyanju lati run a diẹ diẹ eso ju ibù gbé ni awọn presumption lati ka ara wọn bi aise-ounjẹ. Ṣù gbọ́n, kò sẹ́ni tó lè kà á sí ẹni tó ń jẹun lọ́wọ́ bí ó bá ń jẹ ẹyọ kan lóṣù, torí pé lọ́nà yẹn, kò ní lè bọ́ lọ́wọ́ àì sàn. Eyi jẹ nitori ni awọn ipele ibẹrẹ ti jijẹ aise, nọmba kan ti awọn sẹẹli ti o ni aisan le ṣubu sinu ipo isinmi ati ki o pẹ aye wọn ni ipo yẹn fun igba pipẹ. Ounjẹ jijẹ kanṣoṣo ni oṣu kan le lẹhinna to lati tun wọn pada ki o fun wọn ni aye lati tun pọ si. Gbàrà tí ẹni tí ń jẹunjẹjẹ́ bá ti gba òkì tì oúnjẹ tí a sè, ó dájú pé ó ń pèsè oúnjẹ tuntun fún àwọn sẹ́ẹ̀lì tí ń ṣàì sàn wọ̀nyẹn, ó sì ń fún wọn ní nǹkan tuntun. Nitoribẹẹ, nigbati ẹnikan ko ba le gba ararẹ silẹ patapata kuro ninu ajakalẹ arun, o gbọdọ

wá idi ti awọn irekọja lẹẹkọọkan wọnni ko si ni idamẹrin miiran. Ko le jẹ idalare rara fun awọn aṣiṣe wọnyẹn.

Ọkan ninu awọn ariyanjiyan ti ko ni ipilẹ julọ lodi si jijẹ aise pipe, eyiti o de ọdọ mi nigbakan lati awọn orilẹ-ede ariwa kan ati ni pataki lati England, jẹ iyatọ ti awọn ipo oju-ọjọ. Niwọn igba ti eniyan ba le rii ikunwọ ti ọkà aise, ko le si ibeere ti aito awọn ounjẹ adayeba ni orilẹ-ede eyikeyi. Yàtọ̀ sí yẹn, ní ojú ì wòye òtí tọ́ náà pé oúnjẹ tí a sè kò pèsè oúnjẹ tí ó kéré jù lọ fún ẹ̀dá ènì yàn, àwọn oúnjẹ gbọ́dọ̀ pọ̀ tó ní gbogbo àwọn ẹkùn ilẹ̀ ayé tí àwọn ènì yàn bá lè bọ́ ara wọn kí wọ́n sì gbé ì wàláàyè ró. Nipa yiyọ awọn ounjẹ ti a ti jinna kuro ninu ounjẹ wa, a ko dinku ohunkohun lati iye ounjẹ ti ounjẹ wa; ni ilodi si, a gba ara wa laaye lati awọn ohun elo oloro ati ipalara. Itumọ kikun ti awọn otitọ wọnyi ni a le mọriri nikan nipasẹ eniyan ti o ti gbadun awọn anfani ti jijẹ aise fun awọn ọdun diẹ. Gbogbo awọn igbejade “ijinle sayensi” wọnyẹn nipasẹ eyiti awọn onimọ-jinlẹ gbiyanju lati ṣe aṣoju ounjẹ ti a ti jinna bi ounjẹ jẹ awọn igbero ti ko ni ipilẹ ati awọn ẹtan asan.

Bi ọrọ ṣe duro, ni akoko yii awọn orilẹ-ede kan wa nibiti awọn eniyan ti n jiya lati “aito” ti awọn ounjẹ ounjẹ ati pe wọn wa labẹ irokeke ebi nigbagbogbo, nigbati ikede osise jẹ gbogbo ohun ti o nilo lati ṣaṣeyọri iṣẹ-iyanu ti a ti nreti pipẹ ti mimu ọpọlọpọ wa sinu agbaye. Laanu, ikede yii ti o rọrun ati ti o han gbangba pe didasilẹ jẹ awọn ounjẹ adayeba ki o si yi wọn pada si awọn nkan ti o lewu ko han nibikibi, laibikita otitọ pe tẹlẹ ni ọdun 1963, Mo mu otitọ aiṣedeede yii wa si akiyesi gbogbo awọn alaṣẹ oludari ati awọn agbegbe imọ-jinlẹ ti Ileaye. Eyi jẹ itọkasi ti o yanilenu ti bi o ti jinlẹ jinlẹ ninu ẹda eniyan loni ni aimọkan, ikorira, awọn ohun asán ati awọn afẹsodi irira. Awọn ọrọ bii ọlaju ati ilọsiwaju n oruka ṣofo nigba ti wọn lo si awọn eniyan ti o laibikita gbogbo ohun ti a ti sọ ati ti a kọ, tun kọ lati gba pe sise jẹ aibikita ati iṣẹ apanirun.

Wọ́n sọ pé àwọn oní mọ̀ ní pa ohun alààyè ti ṣe ì lọsí wájú ní nú ì mọ̀ wọn. Ódà bí i pé bí wọ́n ṣe ń tẹ̀ sí wájú sí i, bẹ́ẹ̀ náà ni wọ́n gbọ́dọ̀ mọ̀ pé àwọn ò mọ nǹkan kan. Ní gbà tí wọ́n bá sì dé orí ì pele tí wọ́n gbà lárọ̀ọ́wọ́tó pé lòdì sí ọgbọ́n tòótọ́ ti ì ṣẹ̀dá, ì mọ̀ tiwọn fúnra wọn kì í kàn án ju ì fọ̀rọ̀ sábẹ́ ahọ́n sọ, ó lè jẹ́ ní tòótọ́ pé àwọn kẹ́kọ̀ọ́ ohun kan ní ti gidi.

Kì í ṣe ọ̀kan lára àwọn oní mọ̀ ní pa ohun alààyè “tí wọ́n ní ì mọ̀ àti ẹ̀kọ́ ì gbàlódé” tí a bá pàdé àwọn baba ń lá ọlọ́wọ̀ tí wọ́n ti gbé láti 140 tàbí 150 ọdún. A pade iru awọn eniyan bẹẹ ni ijinna ti o jinna si awọn ile-iṣẹ nla ti ẹkọ, ni àyà ti iseda, nibiti wọn ko ni aabo ni apakan lati awọn ipalara ti oogun ati awọn ounjẹ ti o bajẹ lọpọlọpọ. Bawo ni igbesi aye wọn yoo ti pẹ to ati ilera, ti wọn ba da wọn si paapaa ibajẹ apa kan ti eyiti a tẹri ounjẹ wọn si lọwọlọwọ. Ohun ti o fun mi ni ẹtọ ati igboya lati koju fere gbogbo ero inu lọwọlọwọ ti imọ-ẹrọ iṣoogun ni otitọ pe 100 PERCENT RAW jijẹ FI Opin Lẹsẹkẹsẹ si gbogbo awọn Arun lasan ati ni kannaa. Ṣe idanwo, iwọ o si da ọ loju.

Emi ko ṣe asọtẹlẹ nigbati Mo ka bi apaniyan ati awọn ọdaràn gbogbo awọn eniyan wọnyẹn ti, nipasẹ diẹ ninu awọn asọtẹlẹ apaniyan tabi awọn miiran, ṣe idiwọ fun awọn alaisan ati awọn alaiwulo awọn ounjẹ adayeba wọn - awọn ẹfọ ati awọn eso titun - eyiti o jẹ ọna ti o munadoko nikan ti mimu-pada sipo ilera wọn ti sọnu. . Nipasẹ aimọkan ti o buruju wọn “awọn onimọ-jinlẹ ti o kọ ẹkọ” ṣe awọn ipakupa ti o tobi ju Attila tabi Hitler ṣe lailai. Nipa awọn iṣeduro aṣiwere wọn wọn pa awọn miliọnu eniyan, lojoojumọ ati lojoojumọ, laisi eyikeyi iderun tabi isinmi. Lara iru awọn ọdaràn aimọkan ni gbogbo awọn ti n ṣe iṣelọpọ ati awọn olupin kaakiri awọn oogun, awọn ohun mimu, taba, ilẹ ti a ti tunṣe, akara, ẹran, confectionery, suga, tii, kofi ati ogun ti awọn ọja ipalara miiran bii iwọnyi. Gbogbo ile-iṣẹ ti n ṣe iru aibikita, awọn nkan ti o bajẹ ṣe ipalara diẹ sii si eniyan ju awọn bombu atomiki lọ.

Mo bẹ gbogbo awọn omoniyan lati ṣe ohun ti wọn le ṣe lati ṣe iranlọwọ fun mi lati tan kaakiri awọn otitọ wọnyi nipasẹ ọrọ sisọ ati nipasẹ awọn iwe mi.

Àwọn tó ń jẹunjẹ ẹran tí wọ́n ti wo àì sàn wọn sàn wà lábẹ́ iṣẹ́ àkànṣe kan láti fi kúlẹ̀kúlẹ̀ ì lera wọn sí ì káwọ́ àwọn oní ròyì n àti gbogbo àwọn aláṣẹ tó ń bójú tó.

Nikẹhin, o jẹ ojuṣe awọn oniroyin lati ṣe agbejade akojọpọ awọn alaye wọnyẹn sinu awọn ọwọn ti iwe iroyin wọn, ati beere lati mọ idi ti awọn alaṣẹ fi tẹsiwaju ninu aiṣiṣẹ aibikita wọn.

APA KẸTA

Awọn aṣeyọri ti RAW-JEIN

Ọpọlọpọ awọn onkawe kọ mi awọn lẹta lati beere lọwọ mi nipa awọn aṣeyọri ti o waye nipasẹ jijẹ aise. Lati le ni itẹlọrun iwariiri wọn Mo dun lati fun wọn ni alaye ti o yẹ.

Ọdun kan lẹhin ti atẹjade iwọn didun akọkọ ti Armenian mi ṣiṣẹ ni 1960, Mo ṣe atẹjade iwe kukuru ni Persian, eyiti Mo pin 4,000 awọn ẹda ọfẹ laarin awọn ile-iṣẹ oriṣiriṣi, awọn alaṣẹ ati awọn atẹjade. Awọn iwe iroyin ati awọn iwe iroyin ti Tehran fun iwe naa ni gbigba itẹwọgba ati ọpọlọpọ ninu wọn kọ awọn atunyẹwo gigun ni asopọ yẹn.

Iwe naa gba akiyesi pupọ ni awọn agbegbe ile-ẹjọ. Awọn ọkọ Ọga Rẹ, Ọmọ-binrin ọba Shams Pahlavi, Ọgbẹni Mehrdad Pahlbod, ti o jẹ Minisita fun Aṣa ni bayi, pe mi si ile rẹ o si sọ fun mi pe iwe mi ti ni ọla nipasẹ akiyesi Shah (ọba MohamadReza Pahlavi), ẹniti o ti paṣẹ fun u lati ṣe siwaju sii. awọn ibeere nipa koko-ọrọ naa. Inu mi dun lati gba silẹ pe Mo ni awọn ijumọsọrọ mẹfa tabi meje ti o tẹle pẹlu Ọgbẹni Pahlbod. Akowe Gbogbogbo ti Red Lion ati Sun Society, Dokita Abbas Naficy, ati Oludari ti Khajenouri Maternity Hospital, Dr. AbulGhasem Naficy,

ati ọpọlọpọ awọn alamọja asiwaju miiran yì n awọn iwo mi ati ṣe ileri ifowosowopo wọn fun mi.

Awọn ilana ni a gbejade lati mu nọmba awọn ọmọde dagba ni ọkan ninu awọn ile alainibaba nipasẹ jijẹ. Ni afikun, awọn ilana ti jijẹ aise yẹ ki o gba ni itọju awọn alaisan ni ọkan ninu awọn ile-iwosan ti awọn ọmọde ati ni atunṣe eto ijẹẹmu ti ọkan ninu awọn ile-iwosan ọjọ kan. Laanu, ni iṣe gangan Mo pade pẹlu ọpọlọpọ awọn idiwọ.
Láì pẹ́, mo dojú kọ ẹgbẹ́ ọmọ ogun ń lá ti àwọn dókí tà àti òṣì ṣẹ́ ẹ̀tanú, tí mo ní láti mú àwọn èrò tuntun náà mọ́ra. Eyi kii ṣe iṣẹ-ṣiṣe ti o rọrun ni ọna kan. Gbogbo ọ̀rọ̀ náà ti falẹ̀ débi pé ó rẹ̀ mí tí mo sì jáwọ́ ní nú ì gbì yànjú náà pẹ̀lú ì bànújẹ́ jí jinlẹ̀.

Ikuna yii jẹ ibanujẹ diẹ sii, nitori Mo ṣe akiyesi ni awọn agbegbe isunmọ bawo ni, nitori abajade ijẹẹmu ti ko ni ẹda, awọn ọmọ ikoko ti o wa ninu awọn nọọsi ti jẹ alailagbara ati aisan, lakoko ti o wa ni awọn ile-iwosan wọn gbarale awọn vitamin atọwọda, awọn oogun oloro ati awọn ọlọjẹ ẹranko si gbà lọ́wọ́ ikú àwọn ọmọ aláì lera, tí wọ́n jẹ́ aláwọ̀ ara tí wọn kò ní wàrà ì yá àti àwọn oúnjẹ àdánidá, tí wọ́n ní wàrà gbí gbẹ àti búrẹ́dì funfun gẹ́gẹ́ bí ì pì lẹ̀ wọn. Tialesealaini lati ṣafikun, kii ṣe ero kan ti a fun iwulo ti adayeba, ounjẹ ti ko ni abawọn.

Ṣugbọn awọn olubasọrọ wọnyẹn, ati wiwa mi ni ọpọlọpọ awọn apejọ iṣoogun, kọ mi ọpọlọpọ awọn ẹkọ pataki pupọ. Lákọ̀ọ́kọ́, mo rí i pé bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé àwọn ojú-ì wòye tí mo gbé kalẹ̀ jẹ́ àwọn òfin alákọ̀ọ́bẹ̀rẹ̀ àti tí ó rọrù n jù lọ ti ì ṣẹ̀dá, wọn jẹ́ dí digested àti dí darapọ̀ pẹ̀lú àwọn ènì yàn tí àwọn ì yọrí sí ẹ̀kọ́ gí ga ní ì bámu pẹ̀lú òmì nira ì dájọ́ àti òmì nira ọkàn. Eniyan ti o ni oye alabọde ko le fojuro pe o ṣeeṣe pe alaigbagbọ le ni anfani lati yi gbogbo imọ-jinlẹ iṣoogun ti ode oni ati lati da awọn ero inu ounjẹ jẹ lọwọlọwọ ni agbaye imọ-jinlẹ.

Ì dí nì yẹn tí mo fi pinnu láti tẹ ì dì pọ̀ ṣókí jáde ní èdè Gẹ̀ẹ́sì àti fi silẹ si akiyesi ti imọ-jinlẹ giga julọ ati awọn agbegbe iṣelu.
Bí mo ti borí àwọn ì ṣòro ń láǹlà, mo máa ń ṣiṣẹ́ fún wákàtí mẹ́rì ndí nlógún lóòjọ́ láti kọ ì wé náà, lẹ́yì n náà, mo ní kí wọ́n túmọ̀ rẹ̀ sí èdè Gẹ̀ẹ́sì , mo sì tẹ̀ ẹ́ jáde ní èdè Gẹ̀ẹ́sì .

1963. Lẹ́yì n náà, mo yọ ọ̀kẹ́ méta [3,000] àdí rẹ́sì jáde látinú orí ṣirí ṣi ì wé tí wọ́n ń tọ́ka sí , mo sì fi nǹkan bí ẹgbẹ̀rún mẹ́rin [4,000] ẹ̀dà àfikún ì wé náàránṣẹ́ sí gbogbo àwọn alákòóso ayé, àti sí àwọn ilé ẹ̀kọ́ gí ga, àwọn ilé iṣẹ́ sáyẹ́ǹsì , àwọn àjọ àgbáyé, àtàwọn ì wé ì ròyì n tó jẹ́ aṣááájú-ọ̀nà àti àwọn ì wé ì ròyì n ì gbàlódé. Mo fọwọ́ sí ọ̀pọ̀ jù lọ àwọn ì wé náà ní ti gidi mo sì so lẹ́tà tí ó tẹ̀ lé e mọ́ ọ̀kọ̀ọ̀kan. Mo ka eyi ni iyara ati ọna ti o yẹ julọ ti ikede awọn imọran mi jakejado gigun ati ibú agbaye.

Awọn abajade ti kọja awọn ireti sanguine mi julọ. Ẹgbẹẹgbẹ̀rún lẹ́tà àti ì wé ì ròyì n tí mo rí gbà láwọn oṣù mélòó kan tó ń bọ̀ ló jẹ́ kí n mọ̀ dájú pé gbogbo àwọn ògbólógbòó èèyàn àtàwọn aláṣẹ lágbàáyé ló ń ka ì wé mi, tí ọ̀pọ̀ ní nú wọn sì fi hàn pé òótọ́ lọ̀rọ̀ mi.

Lááàrí n àwọn ọdún àì pẹ́ yì í , kì í ṣe àwọn ì gbòkègbodò ẹgbẹ́ òun ọ̀gbà nì kan ni mo ti gbàgbé, ṣùgbọ́n mo tún ti pa iṣẹ́ ajé ti ara mi tì pátápátá kí n lè fi ara mi fún àwọn ì wé mi lọ́sàn-án àti lóru. Sí bẹ̀, ó ṣàjèjì láti sọ pé, àwọn ènì yàn kan wà tí wọ́n rò pé mo ti lọ́wọ́ ní nú ì mọ̀lára mi, ní torí pé, dí pò kí kó ọrọ̀ jọ, kí n sì máa fi àkókò mi jẹ, mí mu àti ṣí ṣe àrí yá, mo máa ń ná gbogbo owó tí mo bá ná sórí tí tẹ àwọn ì wé kan jáde. , eyi ti mo pin si gbogbo free ti iye owo.

Ṣùgbọ́n lójú tèmi, kò sí ì gbádùn ní nú ì gbésí ayé tí ó tóbi ju ì tẹ́lọ́rùn tí a ń rí ní nú iṣẹ́ ì sì n àì mọtara-ẹni-nì kan sí ènì yàn ẹlẹgbẹ́ wa. Awọn eniyan kọ awọn ile palatial ati pe inu wọn dun nipasẹ wiwo wọn. Ni bayi, ọkọ̀ọ̀kan awọn lẹta ikini lọpọlọpọ, riri ati ọpẹ ti Mo gba lojoojumọ lati gbogbo awọn igun agbaye ni iye kikun ti ile kan fun mi. Ati nigbati lẹta naa ba wa lati ọdọ ẹni ti o ti mu larada lati aisan nla nipasẹ imọran mi ti o ka mi si olugbala rẹ, ko si opin tabi opin si idunnu mi, eyiti o jẹ ilọsiwaju siwaju sii nipasẹ imọlara pe gbogbo eyi ti jẹ. ṣe laisi eyikeyi owo sisan ohunkohun ti.

Ọkàn mi ń dàrú lọ́sàn-án àti lóru ní gbà tí mo bá rí i pé àwọn èèyàn ń ṣègbé ní bi gbogbo látàrí ohun tí wọ́n ń pè ní ikú àì ròtẹ́lẹ̀. MO fiyesi kedere pe awọn eniyan NAA KO KU; wère PA ARA WON nitori awo kan ti a ko dada ati atọwọda

ounje. Ọkàn mi ṣan nigbati mo ba ri iya ti o bẹru ti o nyọ kuro lọwọ ọmọ alaiṣẹ rẹ ti o dara julọ ti awọn eso ti o si fi akara apaniyan, wara ati ẹran si ọwọ rẹ.

Ninu iwe Gẹẹsi akọkọ mi, Mo ti fọwọkan ni ṣoki lori gbogbo rẹ ti o yẹ isoro. Ní nú ì dì pọ̀ yì í , mo ti sọ dí ẹ̀ lára àwọn ọ̀rọ̀ mi tẹ́lẹ̀ pọ̀ sí i, mo sì ti sọ̀rọ̀ ní pa ọ̀pọ̀ àwọn ì béèrè pàtàkì ní gí gùn dí ẹ̀, tí ó mú kí kókó ẹ̀kọ́ náà túbọ̀ lóye sí gbogbogbòò. Bí ó ti wù kí ó rí , kí n tó mú ì wé náà wá sí ì parí , ó yẹ kí n fẹ́ láti mú kí òǹkàwé mọ̀ ní pa àbójútó tí a ṣe fún ì wé Gẹ̀ẹ́sì mi àkọ́kọ́, àti pẹ̀lú àwọn ì tẹ̀jáde mi mì í ràn.

Ẹdà lẹ́tà mi tí a kọ sí àwọn alákòóso àti àwọn aláṣẹ aṣáájú-ọ̀nà mì í ràn ní àgbáyé

Jọwọ bu ọla fun mi nipa gbigba ẹda iwe-kikọ iwe mi ti o ni ẹtọ ni "Aise-Jijẹ". Mo nireti tọkàntọkàn pe iwọ yoo rii pe o ṣee ṣe lati ya diẹ ninu awọn wakati iyebiye rẹ fun atunyẹwo iwe naa.

Ní pa jí jẹ oúnjẹ tí a sè gẹ́gẹ́ bí oúnjẹ ènì yàn, aráyé lápapọ̀ ti fi ojú ọ̀nà apanirun náà lọ sí ì parun ní afọ́jú.

Gbigba awọn imọran ati awọn igbero ṣe alaye ninu iwe naa yoo jẹ anfani ti o tobi julọ si ire orilẹ-ede rẹ.

Awọn ẹda diẹ ati awọn jade lati awọn idahun ti o gba:

Lẹta lati ọdọ Ọgbẹni Amir Abbas Hoveyda, Alakoso Agba Persia:

Tehran, Oṣu Kẹwa Ọjọ 18, Ọdun 1965

Ọgbẹni AT Hovanessian,

“Mo ti gba lẹ́tà rẹ àti ì wé tí o fi ránṣẹ́ pẹ̀lú rẹ̀.
Lakoko ti o kabamọ ni otitọ pe nitori titẹ iṣẹ ti o pọ ju titi di aipẹ Emi ko ni anfani lati wa fàájì lati ka iwe rẹ, Mo dupẹ lọwọ pupọ fun fifihan rẹ si mi. ”

(Ti wole) AMIR ABBAS HOVEYDA, Alakoso Agba.

***

Ile-iṣẹ Amẹrika, Oṣu Kẹfa Ọjọ 29, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov:

Lẹta rẹ ti Oṣu Kẹta Ọjọ 28, Ọdun 1964, ti a fiwesi si Alakoso Johnson ni a ti gba ni White House, bakanna pẹlu ẹda ti iwe rẹ ti o wa ni pipade, 'RAW-EATING'.

A ti paṣẹ fun Ile-iṣẹ ọlọpa lati sọ fun ọ ti Alakoso mọrí rì ì rònú rẹ ní pí pèsè àǹfààní láti rí ì wé rẹ.

WALTER G. RAMSAY,

Oluranlọwọ oṣiṣẹ si Ambassador, Tehran.

***

Windsor Castle, Oṣu Kẹrin Ọjọ 27, Ọdun 1964

Eyin Ogbeni Aterhov,

Mo ti paṣẹ nipasẹ The Queen lati o ṣeun fun lẹta rẹ si The Prince of Wales, ati fun ẹda iwe ti o ti kọ.

Kabiyesi ro pe o dara pupọ fun ọ lati fi iwe yii ranṣẹ si ọmọ rẹ, ati pe emi yoo ran ọ ni ọpẹ otitọ ti Queen.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-ni-nduro, England.

***

Paris, 29 AVR. Ọdun 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement addressee.

Monsieur le Aare de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Ibuwọlu) Secretaire Particulier.

***

Moscow, Oṣu Kẹfa ọjọ 21, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

Mo dupẹ lọwọ gbigba iwe rẹ 'RAW FOOD NI Ilana ti Ounjẹ', eyiti Mo n ṣe akiyesi pẹlu iwulo.

S. KURASHOV, Minisita fun Ilera Awujọ, ussr.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' maṣe vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes awọn iwuri je vous prie d'aggreer, Monsieur, l'idaniloju de ma haute ero.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Oluwanje de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11" Oṣu Kẹjọ, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

Pẹlu idunnu nla Mo ti gba iwe iyanu rẹ ti o ni ẹtọ 'RAW-JEIN'. Orukọ iwe naa fun mi ni itara jinlẹ nipa awọn akoonu inu rẹ.

Lẹhin lilọ nipasẹ iwe naa Mo ni idaniloju gbogbo awọn otitọ ti o ko sinu iwe...

Iwe naa ṣe iyebiye pupọ fun mi. Mo tọju rẹ bi ohun iranti manigbagbe lati ọdọ rẹ.

Ní báyì í , ẹ jẹ́ kí n bẹ ẹ lọ́wọ́ láti túmọ̀ ì wé yì í sí èdè Cambodia kí ó lè fún orí lẹ̀-èdè mi láǹfààní tó ga jù lọ. Mo nireti pe wiwa tuntun rẹ ti imọ-jinlẹ tuntun yoo ṣe iyipada tuntun si iwalaaye ẹda eniyan lapapọ.

CHUON NATH JOTANNANO,

Oloye giga ti awọn Monks ni Cambodia.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

En accusant gbigba de votre manuel `RAW-NJE' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le Aare du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

ILE FUNFUN, Okudu 1, 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

O ṣeun fun fifiranṣẹ ẹda kan ti iwe rẹ laipe. Mo nwa

siwaju si awọn wakati ọfẹ diẹ nigbati Emi yoo ni aye lati ka ninu rẹ

diẹ ninu awọn apejuwe awọn.

RICHARD W. REUTER, Oluranlọwọ Pataki si Alakoso ati Alakoso, Ounjẹ Fun Alaafia, AMẸRIKA

***

Luxembourg, Oṣu Karun ọjọ 13, Ọdun 1964.

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn,

Awọn giga ọba wọn Grand-Duchess ati Ajogunba, Grand-Duke ti Luxembourg, fẹ mi lati jẹwọ gbigba ti lẹta oninuure rẹ ti 23rd Oṣu Kẹta 1964, nipasẹ eyiti o fi ranṣẹ si wọn iwe rẹ 'Raw-Eating'.

Ifarabalẹ oninuure yii jẹ awọn ọlọla ọba wọn lara pupọ o si gba mi pe ki n ranṣẹ si ọ. O ṣeun pupọ julọ wọn. Wọn yoo ka iwe rẹ pẹlu iwulo nla.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, Oṣu Kẹjọ Ọjọ 18, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Hovannessian,

Mo ti ka pẹlu anfani rẹ lẹta ti May 12th pọ pẹlu awọn paade iwọn didun lori `Aise-njẹ'. O jẹ imọran ti o ni ironu pupọ ti o ti ṣe fun ẹda eniyan lapapọ, ati pe Mo ro pe o yẹ akiyesi iṣọra nipasẹ awọn ti o ni ifiyesi ilera ti ara wa ati awọn iran ti mbọ. Jọwọ gba ọpẹ mi lododo fun ironu rẹ ni fifiranṣẹ iwọn didun yii si mi.

CHEN CHENG je Alakoso Agba orile-ede China.

***

Tehran, ọjọ 18 Oṣu Kẹwa, Ọdun 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informerer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au Aare Tito.

Le Secretariat Gbogbogbo vous remercie cordialement, au nom du Aare Tito, tú votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Ile gbigbe, London, Oṣu Kẹrin Ọjọ 29, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Hovannessian,

O jẹ oninuure pupọ lati fi ẹda itọrẹ kan ranṣẹ si mi ti iwe rẹ 'RAW-EATING', Emi yoo lo aye akọkọ ti kikọ ẹkọ awọn ilana ijẹẹmu ti o gbekale.

AL Williams, Akowe Gbogbogbo,

EGBE Osise

***

Washington, Oṣu Karun ọjọ 15, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

O ṣeun fun ẹda iwe rẹ, Raw-Eating', eyiti Mo gba laipe. A ti ṣe akiyesi awọn akoonu inu rẹ, ati pe Mo dupẹ lọwọ ironu rẹ ni fifiranṣẹ.

JOHN M. BAILEY, Alaga, igbimọ orilẹ-ede tiwantiwa.

***

Berne, Oṣu Keji Ọjọ 26, Ọdun 1964.

Sir,

A jẹwọ gbigba ti a si fẹ lati dupẹ lọwọ rẹ fun ẹda iwe kekere rẹ ti o ni ẹtọ:

Aise-jijẹ (iwadi gbogbogbo). Gbogbo eniyan gbọdọ mọ awọn ohun elo aise ti ara rẹ,' eyiti a ti ka pẹlu iwulo.
Pẹlu iyin wa,

IṢẸ̀ Ì ṢẸ̀ Ì lera Àpapọ̀ Àpapọ̀ SWISS,

Oloye ti Iṣakoso Ounjẹ, RUFFI.

***

Port-au-Prince, le Oṣu Keje ọjọ 16, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

E se pupo fun iwe yin ti akole re ni `Aise-Jeun’. Iwe yii ni a o ka lati ibere de opin nitori pe o ti koju iṣoro kan ti yoo jẹ anfani orilẹ-ede mi lapapọ.

Mo nireti pe iṣeduro rẹ ninu iwe yoo pade awọn awọn ibeere ti gbogbo ati pe yoo jẹ olutaja ti o dara julọ ni ọdun yii.

EKA DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA olugbe, GERARD PHILIPPEAUX, Akowe OF

IPINLE,

Republique d'Haiii.

***

Berlin, Oṣu Kẹfa Ọjọ 4, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

Ààrẹ Orí lẹ̀-È dè Olómì nira Olómì nira ti Jámánì , Walter Ulbricht, ṣe ì dúpẹ́ àtọkànwá jù lọ fún ì wé kékeré tí o fi ránṣẹ́ sí i.

Gẹgẹbi igbagbogbo awọn alaye rẹ le jẹ ṣofintoto ni awọn alaye - pupọ ninu rẹ dajudaju jije ju gbogbo ibakcdun ti alamọja: dokita, onimọ-jinlẹ ijẹẹmu, ati bẹbẹ lọ, sibẹsibẹ, a gba pẹlu rẹ pupọ pe gbogbo igbiyanju yẹ ki o ṣe lati mu eto ounjẹ to dara.

Ijọba ti Jamani Democratic Republic, ati ni pataki Ile-iṣẹ ti Ilera, san ifojusi nla si ibeere yii. Lati le ṣẹda ipo igbesi aye ilera, igbimọ kan ti ṣẹda nibi ti pẹ, ọkan ninu eyiti awọn nkan rẹ jẹ olokiki ti awọn ipilẹ ti o pe ti ounjẹ.

HUTH, Oloye Oludamoran, Chancellery ti Ipinle.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

Onisegun ifoju:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite sucriter por.

Dokita JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolivia), Oṣu Keje 10, Ọdun 1964.

O ṣeun pupọ fun ẹda ọfẹ ti iwe rẹ lori 'Jijẹ Raw'. Emi ko ti ka nipasẹ rẹ, ati pe o kọja awọn ipin kan nikan. Awọn imọran ti o ṣalaye ninu wọn n ṣe iwuri botilẹjẹpe ariyanjiyan. Emi ko tii ni ipo kan lati ṣe asọye wọn, ṣugbọn Mo fẹ lati sọ fun ọ gbigba gbigba iwe rẹ ati iwulo ti o ru si mi.

Dokita GUILLERMO JAUREGUI G. Minisita fun Ilera Awujọ.

***

Beograd, Oṣu Kẹrin Ọjọ 20, Ọdun 1964.

Eyi ni lati dupẹ lọwọ rẹ ti o fi ẹda ọfẹ ti iwe rẹ ranṣẹ si mi ti akole rẹ 'RAW-EATING', eyiti yoo jẹ ki ifẹ nla dide laarin awọn ti o ni ifiyesi awọn iṣoro ti ounjẹ to peye.

MOMA MARKOVICH , Akowe Federal fun Ilera ati Awujọ Afihan.

***

Awọn lẹta iwuri ati ọpẹ tun ti gba lati awọn eniyan wọnyi:

Queen ti Netherlands; Ọba Denmark; Oba ti Sweden; Ọba Belgium; Antonio Segni, Aare orile-ede Itali; Adolf Scharf, Aare Austria; Fransico Orllch, Aare Costa Rica; S. Radhakrishnan, Aare orile-ede India; de Lisle, Gomina-Gbogbogbo ti Australia; Urho Kekkonen, Aare ti Finland; Eamon de Valera, Ààrẹ Ireland; P. Van de Calseyde, Dókí tà

Oludari ti World Health Organisation, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Minisita fun Ilera ti Orilẹ-ede ati Welfare, Canada; CH. Shapirah, Minisita fun Inu ilohunsoke, Israeli; Alfonso Ponce Archila, Minisita Ilera, Guatemala; Abbebe Retta, Minisita fun Ilera Ilera, Ethiopia; Yuichi Saito, Oloye Liaison Officer, Ministry of Health ati

Welfare, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minisita fun Ilera ati Iṣẹ, Gujarat, India; MacEntee, Minisita Ilera, Ireland; Marga AM Klompe, Minisita Ilera, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Alakoso Agba ti Malta; Gudrun Sanz ati Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, Leater ti Liberal Party London; Pierre Werner, Alakoso Agba Luxembourg; Sean F Lemass, Alakoso Agba ti Ireland; Robert G. Menzies, Alakoso Agba ti Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gomina ti Gujarati, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gomina ti Madras, India; SK Patil, Minisita fun Ounje ati Ogbin, India; PC Sen, Oloye Minisita ti West Bengal, India; William Gopallawa, Gomina Gbogbogbo ti Ceylon; Lester Pearson, Alakoso Agba ti Canada; Sampurnanand, Gomina ti Rajstan, India; Shri Partap Singh Kairon, Oloye Minisita ti Punjab, India; Robert Fraser, Alaṣẹ Telifisonu olominira, London: Ọgbẹni.

Sarnoff, Aare, National Broadcasting Company, New York, ati be be lo lori...

A ti fi awọn lẹta ranṣẹ si ọpọlọpọ awọn orilẹ-ede ṣugbọn bi o ṣe akiyesi, diẹ ninu awọn meeli ti fi ranṣẹ si awọn oloselu ti awọn orilẹ-ede ti ko lagbara pẹlu ebi ati osi ati awọn iṣoro miiran nitori awọn ilana eke, ewu ati ilodi si ominira wọn, nitorinaa ti wọn ba yipada ọna wọn. ati ran awọn eniyan wọn lọwọ lẹhinna wọn le di ọlọrọ ati orilẹ-ede ti o ni alaafia. Veganism aise jẹ bọtini fun wọn ti wọn ba yi ọna wọn pada.

Àkí yèsí tí ó tẹ̀ lé e yì í ni a tẹ̀ jáde ní nú ẹ̀yà ara ì ṣàkóso ti Ẹgbẹ́ Vegan, Great Britain (September 1964): "Ì pàdánù ì bànújẹ́ ti ọmọkù nrin rẹ̀ ọlọ́dún 10 àti ọmọbì nrin rẹ̀ ẹni ọdún 14 ní pa ohun tí ó wá mọ̀ gẹ́gẹ́ bí oúnjẹ tí kò bá ẹ̀dá mu, ṣe Arshavir Ter Hovannessian ṣe iwadi jinlẹ ti ounjẹ -abajade wa ni 'RAW-EATING', iwe kekere kan (7/2d) a ni idunnu lati gba lati Tehran.

Lọ́nà tó dáni lójú, ó fẹ́rẹ̀ẹ́ pa gbogbo àwọn èrò tá a ti ní tẹ́lẹ̀ run nipa onje, ati paapa vegans, pẹlu wọn jinna onjẹ, le lero a bit mì .

Ko si ọrọ isọkusọ nipa awọn vitamin sintetiki ati boya ni ifaramọ taara si ounjẹ aise o le ti ṣe afihan ọna yika bogey ti Vitamin B12 ati awọn vitamin 'pataki' miiran.

A ko le fun awọn ariyanjiyan rẹ, ṣugbọn ninu ọmọbirin rẹ, ọmọ ọdun mẹfa Anahit, ti ko tii jẹ diẹ ninu awọn ounjẹ ti a ti jinna tabi ti o bajẹ ni igbesi aye rẹ, jẹ ẹri ti o lagbara ti ipa ti ounjẹ ti o ti wa, ati eyiti a sọ nihin. "

Nwọn ki o si tẹ sita, ni awọn oniwe-gbogbo, awọn Àfikún fun ni opin ti awọn iwe, bakanna bi aworan Anahit.

***

Wilmslow, Oṣu Kẹrin Ọjọ 20, Ọdun 1964:

O ṣeun pupọ fun oore rẹ ni fifiranṣẹ ẹda ti Raw-Eating'. Mo ni idaniloju pe imọran jẹ ohun ti o dun ati pe a mọ awọn agbara atunṣe nla ti ounjẹ ounjẹ aise.

Ti o ba fẹ lati fi aworan ranṣẹ si mi ti ọmọbirin rẹ ẹlẹwà Anahit (gẹgẹ bi o ti wa ni ẹhin ẹhin), inu mi yoo dun lati ṣe atẹjade ni Ajewebe BRITISH nigbamii ni ọdun yii papọ pẹlu afikun lati inu iwe rẹ.

GEOFFREY L. RUDD, Akowe & Olootu, AWUJO ẸWỌ

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

Malaga, Oṣu Karun ọjọ 28, Ọdun 1965.

Ore mi tooto,

Jọwọ fi wa ranṣẹ ni ẹẹkan awọn ẹda mejila ti iwe ti o dara julọ lori 'Aise-Jijẹ'. A yoo fi owo ranṣẹ ni kiakia lori ì dí yelé, ni awọn oṣuwọn atunṣe-tita. A yoo ṣe irin-ajo ikẹkọ ti England & Wales ni Igba Irẹdanu Ewe yii, ati pe yoo nireti lati lo iwe naa si anfani to dara nibẹ.

H. JAY DINSHAH, Ààrẹ, Àwùjọ VEGAN AMERICA, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Àwọn Ì pí nlẹ̀ Aṣọ̀kan Amẹ́rí kà

***

Ọmọ Dokita Bircher-Benner ti o ku, Dokita Ralph Bircher, fi sii a iwe asiwaju oju-iwe mẹfa ni DER WENDEPUNKT, ẹya ara ti Ile-iwosan Bircher-Benner ni Zurich (May, 1964), labẹ akọle ti "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Gbogbo tabi Ko si-Ẹkọ ti Ounjẹ), eyiti o le ṣe akopọ ni aijọju bi atẹle:

“Ni awọn igun orişirişi meji ti agbaye, meji tako patapata awọn ẹkọ ti ounjẹ ti a ti fi siwaju. Ni California, oluṣayẹwo kan ti a npè ni Wirnitz ti ṣajọpọ lulú ijẹẹmu ti ko ni itọwo ti o fẹrẹẹ lati inu idapọ awọn kemikali 48. Pẹlu 'ounjẹ' atọwọda yii o ṣe awọn idanwo lori awọn ẹlẹbi 18 ati, laisi iduro fun awọn abajade, o ṣafihan ifojusọna fun awọn oniroyin paapaa laipẹ. Ní ọwọ́ kejì ẹ̀wẹ̀, a ní ì wé kékeré kan lórí tábì lì àtúnyẹ̀wò wa tí ó ní ẹ̀kọ́ òdì kejì pátápátá lórí oúnjẹ, tí ó dúró fún ojú ì wòye ‘Gbogbo-tàbí Kò sí Ohun’: Aterhov/Raw-Eating. Gẹẹsi ti o dara julọ ati pe o jẹ akopọ ti awọn ipele Armenia nla meji.

Ọkan ṣe akiyesi ninu rẹ niwaju ọmọ ti aṣa giga atijọ ti Aryana. Pẹlu igbẹkẹle ara ẹni kekere... o ṣe aṣoju ounjẹ ẹfọ mimọ bi ẹda ti ara julọ ati ounjẹ to tọ nikan fun eniyan, ati ni ọjọ-iwadii-ipinnu wa o ṣe eyi pẹlu iru tuntun, isọdọtun superhuman pe ni gbogbo iṣeeṣe o yoo sanwo lati tumọ iwe kekere yẹn si German.”

Lẹ́yì n ṣí ṣàtúnyẹ̀wò àwọn kókó pàtàkì ní nú àwọn ì rònú mi ní ọ̀kọ̀ọ̀kan, òǹkọ̀wé náà mẹ́nu kan àwọn òtí tọ́ oní mọ̀ sáyẹ́ǹsì kan tí ó sọ̀rọ̀ ní ojúrere mi;

"Tẹlẹ ni ogoji ọdun sẹyin Walter Sommer ṣe yanilenu idi ti Bircher-Benner ko ti lọ jina ni irisi rẹ lati sọ ounjẹ aise nikan ni ounjẹ fun eniyan. Ni ojurere ti Aterhov ni otitọ pe gẹgẹbi awọn iwadi titun (Reader's Digest, January, Ọdun 1964)

Eniyan ti gbe gangan lori (o fẹrẹ jẹ mimọ) ounjẹ ẹfọ aise fun ọdun kan ati idaji ati nitorinaa, eniyan le ro pe o ti ni idagbasoke idagbasoke ẹda ti o ga julọ. Ni ojurere ti Aterhov ni o wa awọn idaṣẹ riri ti awọn bayi-ọjọ aini ti iwọntunwọnsi laarin eroja ati vitamin, awọn 'stimulated manna', awọn 'akoko ti lairi (Dammerungszone) ni aisan ilera', awọn ipa ti 'ibigbogbo ile' ni àkóràn arun, ọrọ-aje nla ni iṣelọpọ agbara lakoko ijẹẹmu Ewebe tuntun, ilọsiwaju ti ẹkọ ti awọn ọlọjẹ Ewebe, pataki ni ounjẹ aise, iduroṣinṣin ti awọn ounjẹ, eyiti ko gbọdọ binu, ati ireti iru ounjẹ bẹ ni oju aito awọn ounjẹ jakejado agbaye. ”

Gẹ́gẹ́ bí olùṣàyẹ̀wò náà ṣe sọ, àwọn ọkùnrin máa ń ru sókè láàárín àwọn òpó méjì yẹn. Ninu ero rẹ o ṣee ṣe pe o tọ "lati ma sinmi ni aarin." Ati pe o gba oluka naa niyanju lati duro nitosi Aterhov ju Wirnitz lọ.

***

Ashingdon, Rochford, Oṣu Kẹta Ọjọ 28, Ọdun 1964.

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn,

O ṣeun fun wiwo iwe rẹ Raw-Njẹ'. Ti o ba mọ akojọ wa ti awọn atẹjade iwọ yoo mọ pe a gba pẹlu itara pẹlu ipilẹ ipilẹ rẹ. A ni aanu ni pipe pẹlu oju-ọna rẹ ati laiseaniani, ni ina ti awọn iṣẹ Ile-iṣẹ yii, gba pẹlu awọn awari rẹ.

A fẹran ọna rẹ si koko-ọrọ ti ounjẹ fun awọn ọmọde. O jẹ pupọ ti o dara nitõtọ. Òótọ́ ni pé ọmọ kékeré náà gbọ́dọ̀ ní ìdùnnú àdánidá fún èso tútù tí wọ́n mọ̀ọ́mọ̀ darí àwọn oúnjẹ tí wọ́n sè. Ati pe a nifẹ si itọju okeerẹ rẹ ti koko-ọrọ rẹ, nitori laarin aaye awọn oju-iwe 53 dajudaju o ti mu gbogbo awọn ariyanjiyan ni ojurere, boya lati oju-ọna ti igbesi aye ilera, tabi bibori ati/ tabi dena arun, ati gbigba. sinu iroyin awọn

awọn ilolu iṣoogun ati eto-ọrọ, paapaa fọwọkan abajade ihuwasi fun agbaye lapapọ.

... Laanu yoo jẹ awọn oluranlọwọ si eda eniyan ko gba aclamation ati awọn ere miiran (ohun elo) ayafi ti wọn ba ṣiṣẹ nipasẹ 'idasile.' Bibẹẹkọ kini ẹnikan ko le ṣe pẹlu paapaa idamẹwa ti awọn ọgọọgọrun egbegberun awọn poun ti a ṣetọrẹ fun 'iwadi' nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ ti nigbagbogbo fa awọn ofo nikan lẹhin akoko kan, paapaa ti awọn abajade ko ti ṣe ipalara gangan.

Ile-iṣẹ CW Daniel LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

Mexico, DF Kẹrin 23, 1964.

Eyin Ogbeni Hovannessian:

A ti gba iwe rẹ RAW-JEIN' ati ki o nikan ni a ni ṣoki, Mo mọ pe o jẹ ohun ti o dun ati pe o n ṣe iṣẹ ti o wuyi gaan lati gbiyanju lati parowa fun awọn eniyan pe ohun ti o dara julọ ni lati tẹle ẹda laisi awọn iyipada inira ti eniyan ti ṣe pẹlu rẹ.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Eleto Gbogbogbo. INTER - AMERICA ASSN. TI IṢẸRỌ IṢỌRỌ IWỌ, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Ile Ọrẹ, Oṣu Kẹrin Ọjọ 13, Ọdun 1964.

Iwe rẹ lori Raw-Njẹ' wa si Igbimọ Iṣẹ Awọn ọrẹ ati pe Mo ti nifẹ lati ka. Emi yoo ma fi ranṣẹ si Library of Friends Vegetarian Society, nibiti Mo nireti pe o le wulo fun awọn miiran.
O ṣeun fun iṣẹ rere ti o ti nṣe ninu kikọ rẹ ati ni gbigbe ni ọna ti o rọrun yii pẹlu awọn ounjẹ adayeba aise. O dabi fun mi ami ireti fun ifunni aye ati fun alaafia lori ilẹ. Mo gbagbo

gbọ́dọ̀ jẹ́ kí ì mọ́lẹ̀ tẹ̀mí túbọ̀ fọwọ́ pàtàkì mú wa. Ni bayi Emi jẹ 'vegan' (ajewebe, ko mu awọn ẹyin, wara, oyin ati bẹbẹ lọ), nitorinaa Mo ṣe pataki awọn imọran rẹ, ati pe Mo dupẹ pe ọpọlọpọ eniyan n wa lati rii eyi bi ọna igbesi aye to tọ. Orişirişi awọn awujọ wa bayi, awọn omoniyan ti o jẹ ajewebe ati olufẹ alafia, ati pe iwọnyi yẹ ki o ṣe iranlọwọ si isokan agbaye.

QUEENIE DAWE, Awọn ọrẹ Ile, Euston Rd. London, NWI

***

Israeli, Oṣu Kini Ọjọ 22, Ọdun 1965.

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn,

Lẹhin kika iwe rẹ Raw-Eating', a yoo fẹ lati ka awọn iwe rẹ miiran ni ede Gẹẹsi... Ti awọn eniyan ba ronu ati loye nikan pe wọn le ni ilera ati idunnu laisi gbogbo idoti ti wọn n gbe sinu ara wọn! Iwọ jẹ woli ti akoko wa.

M. NEZAH, Dokita Of Naturopathy, Pres. Israeli Naturopathic assn.
Ohun-ini Nezah, Mishmar Hashiv'a, Israeli.

***

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn:

Mo ti ka iwe rẹ Raw-Eating' ati pe Mo fẹran rẹ pupọ. O jẹ iyanilenu pupọ ni gbogbo awọn aaye, nitori pe ounjẹ naa gbọdọ jẹ bi iseda ti nmu jade.

Awọn aaye ipilẹ rẹ jẹ kanna pẹlu awọn ti Mo ti duro ninu awọn iwe mi ati awọn kikọ, tipẹtipẹ sẹhin... Emi yoo fẹ lati tumọ rẹ si ede Sipeeni, ti o ba gba imọran naa. Ti o ko ba lokan, jọwọ fi ẹda kan ranṣẹ si mi fun ara mi. Mo n ṣe atunyẹwo rẹ fun iwe irohin Spani: Bionomia, ti a tẹjade ni Madrid, Spain...

A. Severon, Dokita ti Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

***

Boston, Oṣu Keje 5, Ọdun 1966.

Ẹ kí Ọgbẹni Aterhov:

Ni paade iwọ yoo wa dọla mẹwa fun meje ninu awọn iwe kekere rẹ ti o ni ẹtọ ni Raw-Eating'. Eyi yoo fi iwọntunwọnsi ti awọn dọla mẹta silẹ lati bo iye owo ifiweranṣẹ bi ọpọlọpọ ninu iwe itẹjade No.1 rẹ bi o ti ṣee ṣe.

A nifẹ pupọ si iwe itẹjade No. A ni idaniloju pe yoo jẹ ibukun fun ọpọlọpọ eniyan.

A yoo ni riri rẹ ti o ba fun wa ni igbanilaaye lati ṣe awọn ẹda mimeograph ti iwe itẹjade No. Ti o ba fun ni igbanilaaye a ko ni ṣafikun tabi yọkuro ọrọ kan. A jẹ Ajo ti kii ṣe ere ati pe a fẹ tọkàntọkàn lati ṣe iranlọwọ fun eniyan ijiya lati wa ọna wọn pada si ilera ti iseda ti pinnu fun wa lati ni. A ni idaniloju pe iwọ tun ni iwuri nipasẹ ifẹ kanna.

Mo nireti, olufẹ Ọgbẹni Aterhov, iwọ yoo fun eyi ni akiyesi ti ara ẹni ati jẹ ki n gbọ lati ọdọ rẹ nipasẹ ifiweranṣẹ afẹfẹ ni kete ti o rọrun fun ọ lati ṣe bẹ. A yoo tun ni riri pupọ ti o ba fi diẹ ninu iwe itẹjade No.. 1 rẹ sinu lẹta ifiweranṣẹ afẹfẹ rẹ."

Oludasile, THE RISING SUN, ORILE MEDICAL- FOUNDATION ARA IWADI, INC.

Ṣeto ni 1908 bi "Awujọ Iwadi Ipilẹ" nipasẹ Nicola Tesla, Thomas Edison ati Francis Richards. ANN WIGMORE, DD

Alakoso Alakoso, 25 Exeter St

***

Los Angeles, Oṣu Kẹfa Ọjọ 23, Ọdun 1966.

Frater mi ololufe:

Laipẹ onkọwe naa wa sinu ohun-ini ti iwe kikọ rẹ ti o ni agbara ati imole, ti akole Raw-Eating', o si ti gbadun iwoye rẹ pupọ. O nfẹ lati fun ọ ni oriire ododo rẹ lori igbejade ti o kọ ẹkọ, ati ni pataki fun atilẹyin onigboya rẹ ati ifọwọsi jijẹ aijẹ, awọn ounjẹ adayeba.

Ilana ijẹẹmu yii ti ni ifarakanra fun igba pipẹ, ni otitọ, nigbati o ṣiṣẹ ni iṣelọpọ awọn ohun elo itọju elekitiro-oofa, o kowe ọpọlọpọ awọn ounjẹ fun awọn dokita ati nọọsi ni nkan bi 40 ọdun sẹyin tabi lakoko ọdun 1926, ti o ṣeduro ipo iwaju ti 'aise' awọn ounjẹ ni ounjẹ ojoojumọ ...

Onkọwe naa tun ṣe iwadii gigun ni awọn aaye ti awọn emanations itanna ati awọn itanna, ati nigbamii ni awọn koko pataki ti kemistri ogbin, ti o kan kii ṣe iwọn nikan, ṣugbọn awọn ibeere agbara lati pade awọn iwulo ibanilẹru ti eniyan loni...

Ṣaaju ki o to tẹsiwaju siwaju, jẹ ki a beere boya eyikeyi ti iṣaaju rẹ Awọn ipele ti a kọ ni Gẹẹsi? A ṣe akiyesi pe ọkan ninu wọn ni a gbejade ni Armenian. Ti o ba jẹ bẹ, onkọwe yoo fẹ lati kawe kanna lati rii daju iwọn kikun ti oye iṣẹ omoniyan rẹ ti o ni ọla.

Nipa ọna asọye, jẹ ki a sọ pe onkọwe ti yasọtọ akoko pupọ ati igbiyanju lati pari iwe adehun ti o ni kikun, ti o jẹ nipa ipari, ti akole The Supersensible Rescue of Man', ti o nitootọ ni wiwa koko-ọrọ ti o jinlẹ ...

Kí òǹkọ̀wé náà tó dáwọ́ àfojúsùn yìí dúró, ǹjẹ́ òǹkọ̀wé náà lè sọ pé ọ̀wọ́ pàtàkì ni ìwé rẹ jẹ́ fún ẹ̀dá èèyàn, ó sì yẹ kí wọ́n kà á àti kí kẹ́kọ̀ọ́ rẹ̀ káàkiri? Eniyan kuna lati ro pe igbesi aye ọgbin jẹ ile-iṣẹ ounjẹ ti o ni itẹlọrun nikan, ati pe bẹni ẹranko tabi oun ko le wa laisi ọgbin, lati ṣẹda ati pese ni fọọmu assimilable awọn ohun alumọni pataki ati awọn ohun alumọni ni ipo Organic fun ipese rẹ. O dabi pe o tun ṣe akiyesi

'aise' bi aitumọ, robi, aiyẹ ati ti ko mura silẹ fun lilo tabi igbadun rẹ...

Gẹ́gẹ́ bí Dókí tà Alexis Carrel ṣe kọ̀wé ní ọ̀pọ̀ ẹ̀wádún sẹ́yì n pé: 'Àwọn ènì yàn kò lè tẹ̀ lé ọ̀làjú òde òní ní ipa ọ̀nà tí ó wà ní sinsì nyí , ní torí pé wọ́n ń rẹ̀wẹ̀sì . Wọn ti ni ifamọra nipasẹ ẹwa ti awọn imọ-jinlẹ ti ọrọ inert. Wọn ko loye pe ara wọn ati aiji wọn wa labẹ awọn ofin adayeba, diẹ sii ṣoki ju, ṣugbọn bi aibikita bi, awọn ofin ti aye sidereal (stral). Bẹni wọn ko loye pe wọn ko le rú awọn ofin wọnyi laisi ijiya. Wọn gbọdọ, nitorina, kọ awọn ibatan pataki ti agbaye agba aye, ti awọn eniyan ẹlẹgbẹ wọn, ati ti inu wọn, ati awọn ti ara wọn ati ọkan wọn. Bí ó bá rẹ̀wẹ̀sì , ẹwà ọ̀làjú, àti ì tóbilọ́lá àgbáálá ayé pàápàá, yóò pòórá.' Dokita Carrel nigbagbogbo n tọka si otitọ pe ile ti awọn ile-iwosan ti o tobi pupọ ati siwaju sii ko bori iwulo ti ṣiṣe pẹlu awọn idi kuku ju titọju nigbagbogbo pẹlu awọn ipa nikan.

Nitorinaa a ni pupọ lati ṣe lati kọ ẹkọ eniyan ati lati pada si awọn ipilẹ ti ara, oye ti o wọpọ ati imuse awọn iṣẹ ati awọn ojuse wa.

Dokita ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif.

***

Allegany, NY Oṣu Kẹwa 28, Ọdun 1966.

Eyin Ogbeni Aterhov,

Ọkan ninu awọn iwe rẹ 'Raw-Eating' ti wa si ọwọ mi ati pe emi ni gidigidi impressed nipasẹ awọn akoonu ti; tobẹẹ, ti Mo ti gba ilana ijọba Raw Jijẹ. Mo ni oko kan nibi ti Mo gbe awọn eso ti ara mi, eso ati ẹfọ ti ara, ati pe Mo nifẹ lati ṣe iranlọwọ fun miiran nipasẹ jijẹ Raw lati ni ilera pipe; nitorinaa pẹlu eyi ni ọkan Mo n fi iwe-ifowopamọ ranṣẹ si ọ fun $20.00 lati bo isanwo fun awọn ẹda 30 ti

iwe re. Paapaa yoo ni riri ọpọlọpọ awọn ẹda ti iwe itẹjade No.. 1 lati fi fun awọn ọrẹ mi...

Emi yoo ṣe gbogbo ohun ti Mo le ṣe lati ṣe igbega iwe rẹ ni orilẹ-ede yii nitori pe o ti ṣe iranlọwọ fun mi lati wa ọna ti o dara si ilera gidi. Mo ni atẹle nla kan nibi ni Ilu Amẹrika ati pe Mo ti yasọtọ si idi ti ILERA RERE nipasẹ jijẹ ọtun ati gbigbe laaye. Mo jẹ ọmọ ẹgbẹ ti Awujọ Itọju Adayeba ti Amẹrika. Mo pinnu lati tẹsiwaju lati tan ihinrere ti Raw-Eating' nipasẹ iwe rẹ ati gbagbọ pe yoo mu ọpọlọpọ awọn aṣẹ diẹ sii ni iwọn nla fun iwe rẹ. Mo ni oko nla kan nibi, ati pe ti o ba wa si orilẹ-ede yii, o ṣe itẹwọgba lati wa ki o duro bi alejo mi.

Ọgbẹni AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Niu Yoki. Aare ti GOOD GUYS OF THE GLOBE "Àààfí à: Ifẹ rere Si Ọkunrin"

***

Awọn igbo ti Dan, Oṣu Kẹsan 1, 1966:

Ore mi, ajewebe ati onjẹ aise ni mi, Mo waasu ati nkọ eyi. Mo ti ri itẹjade No. 1 rẹ ninu Oke Sioni Onirohin ti mo si ge o jade ki o si ṣe a atungbejade lati fun jade free... Ṣe Mo tẹ ẹsẹ rẹ mọ nipa ṣiṣe eyi lai beere lọwọ rẹ, ati pe o fun mi ni ẹtọ lati tẹ diẹ ẹ sii ti awọn wọnyi lati fi fun free si mi aisan ore?... Mo ni a iyebiye iwe 'Nature The Healer' nipa John T. Richter, sugbon mo nilo lati ri ohun ti o sọ. Jowo fi 'Raw-Jije' ranṣẹ si mi, ti eyi ba dọgba si Iseda Onisegun Emi yoo nilo ọpọlọpọ ninu wọn lati fi fun awọn arakunrin ẹlẹgbẹ mi. Mo tun jẹ onkọwe iwe pelebe, ṣugbọn emi kii ṣe dokita...

Oṣu kejila ọjọ 11, Ọdun 1966:

Inu mi dun ju lati gba awọn iwe pẹlu lẹta ti o dara rẹ ... Ọrẹ, Mo ro pe iwe rẹ jẹ oke; Mo n wa eyi ti o kere ju Iseda The Healer lọ. Ko si iṣẹ ti o dara julọ ju sisọ eniyan laye lori iye ounjẹ aise. Mo ro pe iwe rẹ nṣe iranṣẹ awọn aini mi ni bayi, bii iwe ti o tobi julọ, ati pe o mu awọn ohun rere diẹ sii tun jade. Bẹẹni, Mo le lo awọn iwe ti o fi ranṣẹ... Mo nilo diẹ sii ti rẹ

awọn iwe ohun. Mo n lọ si irin-ajo ihinrere kan si Florida ati pe Mo le lo ọpọlọpọ awọn iwe rẹ lori irin-ajo yii. Mo jade lati tan jijẹ aise ni fọọmu yii, ati pe a tun pe mi lati mu awọn ọran kan lori lati gba wọn lori ounjẹ aise. Ni bayi iyaafin kan dubulẹ ni aaye iku, o fẹrẹ fi silẹ lati ku nipasẹ awọn dokita. O n bẹbẹ fun mi lati ṣe iranlọwọ fun u ni jijẹ ounjẹ, Mo nireti lati ṣe eyi laipẹ...

Iyaafin IW Carroll, apoti 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Israeli, Oṣu Kẹjọ Ọjọ 22, Ọdun 1966:

Olufẹ pupọ Ọgbẹni Aterhov. Idunnu nla lo je pe loni ni mo pari kika iwe re to dara julọ RAW-EATING'. Ti o ba ti eda eniyan yoo ojo kan di pataki ti adayeba ounje, yi yoo jẹ awọn ibere ti a titun akoko ninu awọn itan ti eda eniyan aye; yoo kan jẹ Párádí sè.

Pẹlu igbanilaaye rẹ, jẹ ki n ṣafihan ara mi. Orukọ mi ni Joseph Razon, Mo jẹ ẹni ọdun 43, wa si Israeli ni ọdun mẹta sẹhin ati ṣiṣẹ bi oniwosan kan ni Ẹgbẹ Iṣoogun Kupat Holim. Inu mi ko dun ninu iṣẹ ṣiṣe ojoojumọ mi, nitori pe o jẹ dandan lati fun mi ni oogun (majele). Botilẹjẹpe Mo gbiyanju lati paṣẹ iye ti o kere julọ ti o ṣeeṣe (Primum non nocere), Emi ko ni itẹlọrun pẹlu iṣe titari majele mi! Mo gbọdọ ṣiṣẹ nitori Mo jẹ ọkunrin ti o ti ni iyawo! Iyawo mi wa lati Teheran... Lehin ti mo ti ka iwe rẹ, Mo ronu kikọ si ọ ati beere boya o le fi awọn iwe diẹ ranṣẹ si wa ni ede Persia fun iyawo mi. O da mi loju pe ti o ba ka nipa ounje adayeba ati ipa rẹ lori ẹda eniyan, ko ni laya lati fun ọmọ wa jẹ (a n reti ọmọ) pẹlu awọn eroja ti o ku!

Emi yoo fẹ lati fun ọ ni awọn alaye diẹ nipa awọn iṣẹ mi ni Istanbul ni ọdun diẹ sẹhin. Emi ni Akowe Gbogbogbo ti 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' ati pe mo jẹ ọkan ninu awọn ọmọ ẹgbẹ ti o ṣiṣẹ julọ ninu ẹgbẹ naa. Nibẹ ni Awọn Ile-iṣẹ Iṣoogun ati Ile-iṣẹ Kemikali rii eewu kan ninu gbigbe ajewewe wa fun awọn majele wọn ati bi Juu kan Mo jẹ aaye alailagbara ti wọn rii rọrun lati run. Won

ṣe ipalara pupọ si eniyan mi ati pe o di dandan fun mi lati lọ kuro lailai ni orilẹ-ede ti a bi mi, nibiti Mo ti kọ ẹkọ ati awọn eniyan ti Mo nifẹ. Sugbon mo ni lati wa si Israeli. Ni Oriire, nibi a le sọrọ ati kọ larọwọto nipa ajewewe ati igbe laaye. O wa diẹ sii ju awọn oniwosan naturopathic 20 ati pe a tun ni abule kan ti awọn ajewebe, AMIRIM, nitosi ilu SATAD ni awọn oke Galil!

Ni ọsẹ kan sẹhin Mo ṣabẹwo si ibi yii fun akoko keji, Mo ni rilara idunnu ati pe Mo fẹ lati duro ati gbe nibẹ. Ṣugbọn akọkọ ti mo gbọdọ parowa fun iyawo mi. Jọ̀wọ́, mo bẹ̀ ọ́ pé kí o fi ì wé dí ẹ̀ ránṣẹ́ sí mi ní èdè Páṣí à ní pa ọ̀rọ̀ náà.

Idunnu lo je lati wo aworan ANAHIT, o wuyi ati ni ilera. Eniyan le lero ilera rẹ nipa wiwo aworan rẹ nikan.

Oṣu kọkanla ọjọ 12, Ọdun 1966:

O jẹ igbadun gidi lati gba iwe kekere ti o nifẹ pupọ Raw-Njẹ 'ni ede Persian rẹ. Mo dupẹ lọwọ rẹ ati nireti pe iyawo mi yoo loye koko-ọrọ naa daradara. Mo tun nireti pe ọmọ mi yoo jẹ alayokuro kuro ninu ipalara ti ounjẹ ti o jinna, ti ko ni ẹda!... Laibikita iṣẹ mi ni ile-iṣẹ iṣoogun Mo tọju awọn eniyan ti o fẹ lati tẹle ọna igbesi aye mimọ. Nigbati mo wa ni Tọki Mo n ṣe abojuto awọn alaisan mi gẹgẹbi olutọju-ara adayeba. Ní báyì í ní Í sí rẹ̀lì , mo ní láti kọ́kọ́ máa gbọ́ bù kátà ara mi, ní torí náà mo ní láti ṣiṣẹ́ ní nú ètò ì ṣègù n.

Laipẹ tabi ya Emi yoo ni lati ṣiṣẹ ni aaye ti ko ni oogun nikan. Sugbon laisi ibi isinmi ilera eyi kii yoo ni itẹlọrun to, nitorinaa pẹlu diẹ ninu awọn oniwosan naturopathic a n wa awọn eniyan ti o fẹ lati ran wa lọwọ! Mo nireti pe ni ọjọ iwaju nitosi Emi yoo sọ fun ọ diẹ sii nipa rẹ.

Dókí tà JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israeli

***

Baldwin Park, California, Oṣu Kẹrin Ọjọ 14, Ọdun 1966.

Ore mi tooto:

Inu mi dun lati ri nkan rẹ lori Jijẹ Aise ni 'Oke Sioni Onirohin' ti Jerusalemu, Israeli. Arakunrin mi ni Olootu. Inu mi dun pe o sọ nipa iwe rẹ ninu iwe rẹ. Mo ní fẹ̀ẹ́ sí àwọn ì wé ì kẹ́kọ̀ọ́ púpọ̀ sí i lórí oúnjẹ adí , ní torí náà, mo ń fi àṣẹ ránṣẹ́, àkọ́kọ́, bí mo ṣe ń fẹ́ tan òtí tọ́ tí a ní lò rẹ̀ kálẹ̀.

Oṣu Kẹfa Ọjọ 20, Ọdun 1966.

Mo gba awọn iwe iyebiye rẹ. Wọn jẹ ohun ti Mo nilo nikan... Mo ni iye awọn iwe naa pupọ, ati nireti pe ọpọlọpọ eniyan ni awọn orilẹ-ede orișirişi yoo rii wọn bi mo ti ni orire to lati ṣe bẹ...

Kọkànlá Oṣù 13, 1966. Inu mi dun pe mo le bere fun diẹ ninu awọn iwe rẹ diẹ sii, Raw-Eating'. Wọn jẹ ohun ti eniyan nilo. Mo fẹ lati firanṣẹ aṣẹ yii laipẹ, ṣugbọn duro titi Emi yoo fi fi owo naa pamọ. Mo ro pe nigba miiran ti mo le bere fun laipẹ, bi mo ti ni awọn nkan kan ti a tọju ... Mo n gbe nikan, Emi yoo jẹ ọmọ ọdun 89 ni ọjọ karun Oṣu kejila 1967, nitorinaa Emi ko le jade pẹlu awọn iwe naa lati ta wọn bi ọdọmọkunrin le. Mo ń kọ orúkọ mi àti àdí rẹ́sì mi sí nú àwọn ì wé náà, mo sì ń yá àwọn tí yóò kà wọ́n. Mo fẹ ki awọn iwe naa lọ ni ayika nitori naa Emi ko le fun wọn ni lati dubulẹ ni ayika ile ẹnikan... Mo ti n gbiyanju lati tẹle ọna ounjẹ adayeba bi Mo ti mọ dara julọ fun fere gbogbo awọn

kẹhin odun meji. Mo ṣiṣẹ ninu ọgba mi ni gbogbo ọsan ọjọ yii, ati pe ko rẹ mi...

ORAF. CAPENTER, California, Àwọn Ì pí nlẹ̀ Aṣọ̀kan Amẹ́rí kà

***

Alberta, Oṣu Kẹrin Ọjọ 9, Ọdun 1966.

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn,

Mo jẹ oluka ti 'Oke onirohin Oke Sioni', ati pe Mo nifẹ si nkan naa ''Iye ti Ounjẹ Raw'. Ọmọ ọdun 75 ni mi, ati nipa ti ara yoo fẹ lati ni anfani lati awọn agbara ti ounjẹ aise. Mo ti jẹ elere idaraya ni awọn ọjọ iṣaaju — ṣugbọn igbẹhin si awọn ounjẹ ounjẹ ti o jinna.

Iṣoro naa ni lati gba iru awọn ẹfọ ati awọn eso ti o tọ — laisi awọn abẹrẹ nkan ti o wa ni erupe ile, nibi ni Ilu Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.

***

Swansea, Oṣu Kẹta Ọjọ 1, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

Ni kutukutu Oṣu Kini, lakoko ti o n wo eto 'LAYI' lori mi tẹlifisiọnu ṣeto, Mo ti a electrified nipa a wo ti rẹ iwe, ati nipa gbigbọ kan diẹ ayokuro ka lati o. Mo nifẹ pupọ lati ni ẹda ti iwe rẹ. Nitorinaa Mo kowe si BBC fun awọn alaye pataki ti akede, ati bẹbẹ lọ. Alas, a sọ fun mi, nikẹhin, pe ko ṣee gba ni orilẹ-ede yii. Bí ó ti wù kí ó rí , wọ́n fi àdí rẹ́sì kan ṣoṣo tí wọ́n ní ránṣẹ́ sí mi, ní torí náà mo pinnu láti kọ̀wé sí ọ tí ó bá jẹ́ pé mo dúpẹ́ lọ́wọ́ rẹ, kí o sì fẹ́ kí o ṣàṣeyọrí ní titan ì hì n iṣẹ́ rẹ. Mo gba, pẹlu itara, pe afẹsodi ounjẹ jẹ ipalara julọ ti gbogbo awọn iwa buburu. Kini aye ti o yatọ ti eyi le jẹ, ti eniyan ba yipada aṣa jijẹ rẹ bi a ti rọ ninu iwe rẹ. Apẹẹrẹ rẹ jẹ igbiyanju ti o ga julọ fun ire eniyan ni agbaye loni. Kabiyesi o—Woli giga julọ ti asiko yii...

Oṣu Kẹrin Ọjọ 29, Ọdun 1964. Kini ọjọ ayọ ti o jẹ Ọjọru to kọja nigbati iwe ati lẹta rẹ de. Óti wọ̀ mí lọ́kàn, ó sì máa ń kó mi lẹ́rù ní gbà mí ì . Ju gbogbo rẹ̀ lọ, ó ti tan ì mọ́lẹ̀ ó sì ti fún mi ní ì mí sí tuntun. Láti ì gbà èwe mi, ní gbà tí mo ti há ọ̀pọ̀lọpọ̀ ọ̀rọ̀ sórí ní ilé ẹ̀kọ́ ọjọ́ ì sinmi, mo ti wá ÒTỌ́TỌ́. ('Ẹyin yóò sì mọ òtí tọ́, òtí tọ́ yóò sì sọ yí n di òmì nira). Iwadii naa mu mi lọ nipasẹ awọn ile ijọsin oriṣiriṣi, si Rationalism, lẹhinna si Ẹjẹ pẹlu Atunṣe Ounjẹ ati Itọju Iseda ati, nikẹhin si Theosophy pẹlu itẹwọgba nikan (fun mi) alaye ti awọn iṣoro igbesi aye — Karma ati Reincarnation. Kini irin-ajo gigun ti o ti jẹ. Ati nihin, nikẹhin, wiwo iwe rẹ, Mo lero 'EYI NI IT'. O ṣeun fun iru ẹbun iyanu bẹ, ati pe o ṣe pataki lẹta rẹ paapaa...

Oṣu Kẹta Ọjọ 3, Ọdun 1966. O jẹ ayọ nla lati gbọ lati ọdọ rẹ lẹẹkansi, ati lati kọ ẹkọ lati inu iwe pelebe rẹ ti ọpọlọpọ awọn aṣeyọri ti awọn ti o tẹle apẹẹrẹ rẹ ṣaṣeyọri... Iwọ yoo nifẹ lati mọ nipa ọmọ-ọmọ ti ara mi. O ni aifọkanbalẹ aifọkanbalẹ ni ọdun 1964, o si wa ni Ile-iwosan Opolo fun igba diẹ. Laipẹ lẹhin ti o jade, Mo ni anfani lati fi ẹda iwe rẹ ranṣẹ si i... O mu lọ si Raw-Eating bi pepeye si omi, o si ṣe imularada iyanu. Óyí ojú-ì wòye rẹ̀ àti àkópọ̀ ì wà rẹ̀ padà, ó sì ti ń tẹ̀ sí wájú ní sinsì nyí ní nú àwọn ì kẹ́kọ̀ọ́ rẹ̀. O jẹ ọmọ ile-iwe aworan ni Ile-ẹkọ giga Manchester.

Iyaafin Gena Harries, 11Hston Gbe, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

Southsea, Oṣu Keji Ọjọ 20, Ọdun 1964.

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn,

Emi yoo jẹ ọranyan ti o ba fun mi ni awọn alaye lori bi o ṣe le gba iwe ti a npè ni 'RAW- EATING' nipasẹ ATERHOV. British Broadcasting Corporation ni London fun mi ni adirẹsi rẹ bi wọn ṣe sọ fun mi pe ko ṣee gba iwe naa ni Ilu Gẹẹsi. Emi yoo fẹ pupọ lati ni ẹda kan.

19th March, 1964. O ṣeun pupọ fun iwe rẹ lori Aise-jẹun' ti mo gba ni Ojobo to koja, ọjọ 12th March. Awọn akoonu inu iwe rẹ jẹ ifihan fun mi nitootọ, iwe iyanu julọ ti Mo ti ka tẹlẹ lori awọn iwulo ati awọn ibeere ti eniyan. Mo tún ronú ní pa bí ẹṣin ọ̀rọ̀ inú ì wé náà ṣe jẹ́ olóòótọ́ àti ọkàn-àyà tó. Mo mọrí rì gí gùn ì kẹ́kọ̀ọ́ àti àkókò tí ó gbọ́dọ̀ ti lọ sí nú ì sapá ṣí ṣe àti ì múrasí lẹ̀ ì wé náà. Eyi jẹ ikosile ti ko dara pupọ ti bii inu mi ṣe lero nipa rẹ gaan ati pe Emi yoo ṣe ohun ti o dara julọ lati jẹ ki awọn eniyan miiran nifẹ si, ṣugbọn kii yoo jẹ iṣẹ ti o rọrun lati mọ kini eniyan jẹ ati bi wọn ṣe lọra lati yi awọn aṣa wọn pada, paapaa jijẹun. àwọn. Sibẹsibẹ, Emi yoo gbiyanju pupọ julọ lati ṣe idaniloju wọn ati gba wọn lati firanṣẹ fun iwe rẹ... Ti o ba nifẹ, Emi yoo jẹ ki o mọ lati igba de igba bi awọn nkan ṣe n lọ...

Iyaafin VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

Santa Rosa, Oṣu kọkanla ọjọ 27, Ọdun 1964.

Ọmọluwabi ọkunrin ọwọn,

Mo ni idunnu ti kika iwe rẹ, 'Raw-Jijẹ', ati pe yoo fẹ pupọ lati ni ọkan fun ti ara mi. Lẹhin ti o ti jiroro rẹ pẹlu awọn ọrẹ mi meji, awọn paapaa nifẹ lati gba ọkan, nitorinaa Mo n fi aṣẹ owo fun $4.50 fun iwe mẹta... Mo ni aniyan pupọ lati gba awọn iwe wọnyi... Emi ni 100 fun ogorun 'aise ounje', ati ki o n tan awọn ti o dara ọrọ laarin awon ti o wa ni ife. Awọn ounjẹ aise ti gba ẹmi mi là.

Oṣu Kẹta Ọjọ 21, Ọdun 1965:

Nigbati o ba gba awọn ẹda 15 ti 'Raw-Eating' pẹlu risiti ti o somọ ti o n beere iye $10.00, Mo n paade iwe-ipamọ banki kan... pẹlu afikun $10.00 fun awọn ẹda 15 diẹ sii ti Raw-Eating.' "Mo mọriri ni otitọ anfani lati ṣe iranlọwọ fun eniyan ni oye iwulo ti jijẹ awọn ounjẹ aise, nipasẹ iṣẹ nla ti tirẹ. O ṣeun.

Oṣu Kẹta Ọjọ 2, Ọdun 1965:

Ẹda ti Iwe irohin 'Jẹ ki A Gbe' jẹ tirẹ lati ka Martin Reinecke's article, `Sere ni Aise Foods'.

Ì tẹ̀jáde oṣù yì í gbé lẹ́tà mi tí ń sọ bí èmi àti ọkọ mi ṣe bẹ̀rẹ̀ sí jẹun ní ọgọ́rù n-ún oúnjẹ aise. A ni itara julọ nipa eyi ati pe a yoo tẹsiwaju lati ṣe iranlọwọ fun Martin lati ṣe igbega ọna jijẹ yii, bi a ti le ṣe.

Iwe tirẹ, 'Aise-Jijẹ', jẹ ẹru lasan. Inu mi dun si pí n in sáàárí n àwọn ènì yàn tí wọ́n ń wá ì mọ̀ yì í . Otitọ ni pe wọn kere pupọ ni akoko yii, ṣugbọn Mo gbagbọ pe ni akoko oye yoo wa si ọpọlọpọ. Ṣiṣẹ ni idakẹjẹ pẹlu awọn ti yoo gbọ jẹ itẹlọrun pupọ.

Oṣu Karun ọjọ 6, Ọdun 1965:

Mo gba lẹta rẹ ti n beere awọn ọran ẹhin ti 'Jẹ ki a Gbe' ṣugbọn emi Ma binu Ile-itaja Ounjẹ Ilera ti ta gbogbo awọn ẹda naa. Mo n fi ọrọ May ranṣẹ si ọ ati pe yoo tẹsiwaju fifiranṣẹ awọn ọran wọnyi ayafi ti o ba fẹ lati ṣe alabapin kan.

Mo fi ẹda lẹta rẹ ranṣẹ si Martin Reinecke fun atunṣe nkan Kí nní rẹ bi a ti daba.

Emi yoo nifẹ lati ni ẹda ti iwọn didun keji rẹ nigbati o ba pari. Mo ti ni aṣeyọri to dara ni tita iwọn didun akọkọ rẹ ati pe yoo fẹ lati tọju diẹ ninu ọwọ.

Iyaafin Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venice, California, Oṣu Kẹsan 29, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

O ṣeun pupọ fun ẹda meji ti iwe rẹ `Raw-Eating' Mo gbadun kika rẹ pupọ.

Mo dáwọ́ jí jẹ oúnjẹ tí a sè dúró ní oṣù márùn-ún sẹ́yìn. Ọmọ ọdún mọ́kànlélọ́gbọ̀n ni mí, inú mi sì dùn gan-an. Ni gbogbo ọjọ miiran Mo ṣiṣe awọn maili 2-5 lori eti okun, we, rin ni awọn oke-nla. Ni ọsẹ mẹta sẹyin Mo gun oke Withney ni ọjọ kan. Irin-ajo yika jẹ awọn maili 26 ati oke naa funrararẹ ga ju 14,500 ẹsẹ lọ. Oṣuwọn pulse mi jẹ 58-60. Mo sọ gbogbo nǹkan wọnyi fun yín kí ẹ lè mọ̀ pé oúnjẹ tí a kò sè ni ì dáhùn sí gbogbo ì jì yà aráyé.

Mo le nifẹ pupọ lati ta iwe rẹ ni Amẹrika (ati boya ni Ilu Kanada). Jọwọ jẹ ki mi mọ iye ti o beere fun 500 tabi 1,000 idaako...

Oṣu Kẹta Ọjọ 6, Ọdun 1966:

È mi àti ì yàwó mi ti fẹ́rẹ̀ẹ́ tó ọdún méjì báyì í tá a fi ń jẹ oúnjẹ asán ní ọgọ́rù n-ún onje pẹlu awọn esi to dara julọ. Mo ń fi àpilẹ̀kọ kan ránṣẹ́ sí ẹ, tí Shirley, ì yàwó mi kọ, tí wọ́n sì tẹ̀ jáde ní nú ì wé ì ròyì n 'JẸ̀ KẸSẸ̀ YÈ ', July 1965. A yọ̀nda fún ọ láti lo àpilẹ̀kọ yì í àtàwọn àwòrán tó wà ní nú rẹ̀.
Ọkan ninu awọn aworan ni ti ọrẹ tiwa olufẹ kan ti o jẹ alara-awọ. O jijakadi awọn kiniun (Afirika) ni ọwọ ofo, ati pe awọn kiniun wọnyi ni gbogbo ehin ati ẽkan wọn. MICKEY SOLOMON ni oruko re.

A ko ni rilara dara rara ninu igbesi aye wa niwon a jẹ ounjẹ wa ni aise. Iwe rẹ jẹ iwe ti o dara julọ ti a ni nipa awọn ounjẹ aise, ati pe a ka iwe rẹ nigbagbogbo. A fẹ lati tan otitọ kalẹ nipa ounjẹ aise... A ro pe iwe iyanu rẹ yẹ ki o wa fun ọpọlọpọ eniyan.

Pade ni aṣẹ owo $20.00...

Iyaafin Shirley & Ọgbẹni Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. USA.

***

Columbia, S.C. Oṣu Kẹta Ọjọ 7, Ọdun 1965:

Mo gbadun nkan kan nipa iwe kekere rẹ RAW-EATING' ninu Iwe irohin Let's Live-December 1964. Mo kọwe si onkọwe, Martin J.
Fritz, o si gba mi nimọran lati kọ si Iwe irohin Ajewebe ti Ilu Gẹẹsi ati pe wọn fun mi ni adirẹsi rẹ...

MRS. IRENE GOLOMON, US A

***

Jade lati inu lẹta ti okunrin okunrin kan kọ ni Abadan, lẹhin kika iwe Persian mi:

Abadan, Oṣu Keje Ọjọ 25, Ọdun 1965:

Eyin Ogbeni Aterhov,

Iwe pẹlẹbẹ kekere rẹ ti mu iyipada nla wa ninu oju-iwoye ọpọlọ mi, tobẹẹ ti Mo ti ka ara mi si tẹlẹ bi olujẹun. N ko mo

bi o si ṣeun. Kì í ṣe àsọdùn láti sọ pé mo jẹ ẹ́ ní gbèsè ẹ̀mí mi.
Iwọ ni Jesu ti akoko wa, ti o nfi aye fun awọn alaisan ati awọn ti o ku, ati pe igbesi aye ti o dun ni iyẹn!... O dabi iyalẹnu fun mi pe eniyan le ka iwe rẹ ko si yi ọna igbesi aye rẹ pada.

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Lẹ́yìn tí a ti tẹ ì wé ń lá mi jáde ní èdè Armenia,
jijẹ ti n gba atẹle pupọ ni Armenia.

Yerevan, Oṣu Kẹta Ọjọ 24, Ọdun 1961.

Eyin Ogbeni Hovannessian,

Ile-ikawe Aarin ti Ile-ẹkọ giga ti Awọn Imọ-jinlẹ ti Armenia ti gba pẹlu ọpẹ ni iwọn akọkọ ti iṣẹ rẹ ti o ni ẹtọ ni Raw-Eating. Lati le ni itẹlọrun awọn ibeere ti ọpọlọpọ awọn oluka wa fun iṣẹ rẹ ti o ni ẹtọ ni "Ijẹun Raw", jọwọ fi awọn ẹda marun ti iwọn akọkọ ranṣẹ si wa, ni wiwo otitọ pe awọn ẹda meji ti a ti firanṣẹ tẹlẹ wa ni kaakiri nigbagbogbo ati pe awọn idaduro nla ni o waye ninu pade awọn ibeere ti ọpọlọpọ awọn oluka pupọ. "

ACADEMY OF SCIENS OF THE ARMENIA, H.MECHERIAN,
Oludari ti Abala Ipari.

***

Yerevan, Oṣu kọkanla ọjọ 20, Ọdun 1961.

Eyin Ogbeni Hovannessian,

A ti gba ẹ̀dà mẹ́wàá ní nú ì dì pọ̀ àkọ́kọ́ ti iṣẹ́ rẹ tí ó ní àkọlé rẹ̀ ní 'Raw-Eating', tí a fi hàn sí ibi ì kówèésí wa, èyí tí a fi ì moore àtọkànwá hàn.

Yerevan, Oṣu Kẹfa ọjọ 16, Ọdun 1965:

Ààjọ Tó Ń Rí sí Ọ̀rọ̀ Àkójọ Ì pí nlẹ̀ Àméní à fẹ́ fi ì mọrí rì àtọkànwá hàn fún ẹ̀dà mẹ́fà ì wé yí n tí a pe àkọlé rẹ̀ ní 'Paths of Raw-Eating', èyí tí ẹ ti gbé kalẹ̀ sí Ilé Ì kówèésí .

Nọmba awọn eniyan ti o nifẹ si jijẹ aise ti n pọ si diẹdiẹ ati ọpọlọpọ ninu wọn fẹ lati ni awọn iwe rẹ. Ṣe o le jẹ ki a ni awọn ẹda diẹ diẹ sii ti awọn atẹjade rẹ?

ISINMI ASA, ARENIA,

AM MIASNIKIAN IBRARY STATE OF THE REPUBLIC,

ARAZI TIRABIAN, Oludari.

***

Lẹhinna Mo ti nigbagbogbo fi ogun si ọgbọn idaako ti awọn iwe mi ranṣẹ si ile-ikawe yii, laisi nireti eyikeyi ipadabọ tabi ẹsan.
Laanu nitori awọn iṣoro ati awọn idiwọn ti a fi lelẹ lori awọn eniyan nipasẹ Soviet Union (dictatorship lodi si iṣowo aladani) Mo pade gbogbo awọn ibeere fun awọn iwe ti a gba lati Soviet Union patapata laisi idiyele, laibikita boya iru awọn ibeere wa lati awọn ile-iṣẹ ti ilu tabi awọn ẹni-ikọkọ.

Ayọkuro lati inu lẹta ti Olokiki (Akewi Armenia) kọ
Hovhannes Shiraz:

Yerevan, Oṣu Kẹta ọjọ 4, Ọdun 1962.

Eyin Ter Hovannessian,

Àǹfààní lásán ni mo fi pàdé ì wé rẹ tó jẹ́ olókì kí tó ní àkọlé rẹ̀ ní 'Raw-Jein'. O ti pinnu lati di olugbala nla ti gbogbo eniyan ti o ni oye idaji yii. Awari rẹ, aise-njẹ, jẹ nla bi ti Darwin nla; nitootọ, o tobi ati diẹ sii omoniyan, rara, Mo yẹ ki o sọ diẹ sii philanthropic, ju gbogbo awọn awari nla ti awọn ọgọrun ọdun sẹyin. Ṣugbọn, ala, apata ti ko le ṣẹgun wa ti o duro niwaju rẹ. Ti o ba jẹ pe ọmọ ikoko afọju yii nikan, ti a pe ni eniyan yii, ti a ti tan fun ẹgbẹẹgbẹrun ọdun, ni yoo ṣe

wá sí òye rẹ̀, kọ iná náà sí lẹ̀, kí o sì tẹ̀ lé ọ ní ipa ọ̀nà ọgbọ́n tí o ti là, ní bẹ̀ ni ì wà ipá yóò ti kúrò ní nú ọkù nrin náà. Ṣù gbọ́n ẹ̀dá ènì yàn, pẹ̀lú gbogbo ọ̀pọ̀lọpọ̀ ẹ̀yà àti ẹ̀yà yì í , ṣì ń rọ̀ mọ́ iná, bí kòkòrò náà ti dì mọ́ àpáta. Ko kọ ounjẹ jijẹ ti o n mu iku wa silẹ, ko si ni kọ silẹ sibẹsibẹ...... Ṣugbọn, Mo fi ẹnu ko efa ibinujẹ rẹ lẹnu, inu mi si yọ si ironu pe a bi ọ ni Ara Armenia. Nitootọ iwọ jẹ aiku..."

Hovanes Shiraz, 20 Lenian Ave. Erevan.

***

Ni ọtun lati igba ewe rẹ onkọwe ti lẹta atẹle, ọdọ akeko, ti jiya lati ọpọlọpọ awọn arun, pẹlu measles, Pupa pupa, mumps (parotids), iba, angina, orisirisi otutu ati catarrhs, eti eti, ehin irora, àì rí gbẹyà, gbuuru, haemorrhoids, appendicitis ati onibaje iredodo ti gall-bladder (cholecystitis). . Loni jijẹ aise ti yọ ọ kuro ninu gbogbo awọn ijiya wọnyẹn, fun eyiti o ṣe afihan ọpẹ rẹ ni awọn ila wọnyi:

Yerevan, Oṣu Kẹta ọjọ 5, Ọdun 1964.

Olukọ mi ọwọn, Mo wa ni pipadanu fun awọn ọrọ lati ṣe afihan ikunsinu ti idupẹ ati itara ti mo ti nṣe idanilaraya si ọ fun awọn osu bayi, nitori gbogbo awọn ọrọ dabi ẹnipe ko peye.

Nipa gbigbe idan kan kan o wa lati pari alaburuku ti o dojukọ igbesi aye mi, gẹgẹ bi, laisi iyemeji, iwọ yoo ṣe kanna fun awọn eniyan miiran paapaa, titi di igba ti ohun ti o fa alaburuku yẹn yoo parẹ-o ṣeun fun ọ.

O wa lati tu ifọju ti o ṣi silẹ yẹn, aditi eti eti yẹn ati isinwin ti ko mọ inu eyiti a fi mi bọmi, bii gbogbo eniyan miiran.

O wa pẹlu atupa idan lati ṣe afihan lodi si ifinkan ọrun oju yẹn ti o jẹ temi nitootọ ati nipa eyiti titi di igba naa Mo ni anfani nikan lati lá ati ki o roju.

Mo teriba niwaju rẹ didan aworan ati ki o kí o bi awọn ọkunrin tí mo jẹ ní gbèsè tí ó pọ̀ ju bí mo ti jẹ lọ́wọ́ ẹlòmí ràn.

Mo teriba niwaju aworan didan re mo ki yin gege bi akoni ti oruko re n je lonii nigbagbogbo lori enu awon ti o ti gbala, sugbon lola yoo wa ni enu gbogbo eniyan.

Mo teriba niwaju eeyan didan re mo ki yin gege bi ajaguntan fun ọlaju gidi, imọ-jinlẹ gidi, ilọsiwaju gidi, ati bi onija fun didan, ọlaju, ọjọ iwaju imọ-jinlẹ.

Armen Vshtuni, Irisi Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, Oṣu Kẹta Ọjọ 29, Ọdun 1964.

Olufẹ Hovannessian,

Awọn laini diẹ lati jẹ ki o mọ pe jijẹ aise ti ni igbanisiṣẹ miiran, ẹniti idi rẹ fun gbigba ọna kika ounjẹ tuntun ko da lori eyikeyi rilara ti ainireti ti o fa nipasẹ diẹ ninu aisan tabi miiran, ṣugbọn lori awọn apẹrẹ ti o ni atilẹyin nipasẹ awọn ero nla rẹ. .

Mo gbọdọ jẹwọ pe ọpọlọpọ awọn idiwọ lo wa ni ọna mi, nitori pe baba mi jẹ onimọ-jinlẹ, nigba ti arakunrin mi jẹ dokita, ati ninu idile mi Emi nikan ni o jẹun lori ounjẹ ti o yatọ (deede). O jẹ oṣu mẹsan ni bayi ti Mo ti yipada si ọna tuntun ti ounjẹ ati pe Mo n gbadun ilera to dara julọ. O dabi fun mi pe awọn lẹta bii eyi, ti o nbọ si ọ lati gbogbo awọn igun agbaye, yoo pọ si ni ilọsiwaju geometric ati pe iwọ kii yoo ni isinmi lati ka awọn ila ti ọpẹ ti a kọ si ọ. Awari rẹ yoo lọ sinu itan.

***

Oṣu Kẹfa Ọjọ 18, Ọdun 1965.

Mo n kikọ lati Leningrad. Mo n tẹsiwaju awọn ẹkọ mi ni Conservatoire nibi. Ti o wa nigbagbogbo pẹlu rẹ, Mo fi awọn ifẹ mi ti o dara julọ ranṣẹ si ọ, ni igboya ninu igbagbọ pe akoko wa ni ẹgbẹ rẹ. Àwọn àyẹ̀wò ì ṣègùn tí arákùnrin mi ṣe sí mi máa ń jẹ́ àbájáde tó tẹ́ni lọ́rùn. Mo lero daradara nitootọ, lakoko ti iwuwo mi n tẹsiwaju ni jijẹ laiyara, ṣugbọn nitõtọ.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, Oṣu Kẹta ọjọ 6, Ọdun 1965.

Eyin Ogbeni Hovannessian,

O ti di oṣu mẹfa bayi ti Mo ti n ṣe jijẹ aise. Nini Imọ kikun ti gbigba iyanu ti a fun ni iwe rẹ ni gbogbo apakan agbaye, Emi ko fẹ lati tẹ sinu awọn alaye ati tun ṣe awọn iyin deede. Laisi iyemeji ero inu jijẹ aise jẹ iṣẹgun ti o tobi julọ ti o waye nipasẹ ọkan eniyan lakoko gbogbo ọna ọlaju.

Emi ko fẹ lati kọ nipa awọn iriri ti ara ẹni, nitori, Lehin ti o ti ka awọn iyọkuro ti o sọ lati orişirişi awọn lẹta ti iriri, Mo rii pe awọn aati mi wa ni ibamu pẹlu awọn aati ti o ni iriri nipasẹ awọn alabara miiran ti awọn ounjẹ adayeba.

Ti pataki pataki ni awọn iyipada ti imọ-jinlẹ ti o tẹle lẹsẹkẹsẹ, ti wọn ko ba ṣaju, awọn aati ti ẹkọ iṣe-ara.

Jẹ ki n dupẹ lọwọ rẹ fun ẹbun alailẹgbẹ ti o ti fun iru eniyan.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Ifiranṣẹ Keresimesi lati ọdọ ọdọmọbinrin kan ni Ilu Moscow:

Moscow, Oṣu kejila ọjọ 20, Ọdun 1964.

Eyin Ogbeni Aterhov,

Pelu idunnu ni mo fi ki yin akoko naa, pelu idupe ti ara mi ati idupe mi fun isegun nla ati ise omoniyan re.

Ọmọ-ẹhin rẹ, ti o ti gba pada lati igba pipẹ ati aisan ọkan ti o lewu.

Lẹhinna, ninu lẹta ti awọn oju-iwe mẹwa o fun ni kikun itan rẹ aisan ati imularada, eyiti atẹle jẹ akopọ:

Oṣu Kẹta Ọjọ 31, Ọdun 1965:

Mo ti yipada lori si aise-njẹ ni Kọkànlá Oṣù, 1963. Niwon lẹhinna Mo ni kò ní akoko kan ti iyemeji. Ni awọn ọjọ wọnni Mo ti ni itan-akọọlẹ ti arun ọkan ti o na fun ọdun mẹsan.

Ṣugbọn jẹ ki n bẹrẹ lati ibẹrẹ. Nigbati mo jẹ ọdun mẹjọ tabi mẹsan atijọ Mo ní ohun kolu ti làkúrègbé. Lẹhin iyẹn ni bii igba mẹwa ni ọdun Mo lo lati ṣe adehun laryngitis, aarun ayọkẹlẹ ati otutu ti gbogbo apejuwe, eyiti o jẹ ọjọ mẹfa si mẹwa ni gbogbogbo. Diẹdiẹ onibaje tonsillitis ni idagbasoke. Ni awọn ọjọ ori ti mẹrinla onisegun awari mitral àtọwọdá egbo ninu okan mi ati ki o nigbamii ti won ri rheumatic kaadi. Ni meedogun wọn yọ awọn tonsils mi kuro. Mo n jiya nigbagbogbo lati inu irora ọkan gigun, neuritis, ailera ati insomnia. Oorun kukuru ti o tẹle awọn wakati ijiya ni o lọ nipasẹ awọn alaburuku ẹru. Nigbati mo ji ni alẹ, Mo bẹru òkunkun. Lapapọ, oṣu mẹta tabi mẹrin ni mo maa n lo lori ibusun. Pẹ̀lú ì ṣòro ń lá ni mo fi gun àtẹ̀gùn kan ṣoṣo; Gbogbo ì gbà ni a máa ń pàdánù ì rì n àjò, eré ì márale, lúwẹ̀ẹ́, rí rì nrì n àjò, kí kàwé, àti ọ̀pọ̀lọpọ̀ eré ì nàjú mì í ràn.

Mo wa labẹ abojuto awọn dokita nigbagbogbo. Wọn ti lo lati 'wosan' mi nipa Awọn ọna ti pyramidon, aspirin, awọn egboogi, analgesics, vasodilators, soporifics ati awọn oogun miiran ti o jọra. Ẹran ara mi tẹsiwaju lati ṣe ikede ni a

ọna iyalẹnu lodi si awọn iwọn yẹn ati pe ipo mi di diẹ sii buru si. Ni idaniloju pe ailagbara ti iru awọn atunṣe bẹ, Mo ti pin pẹlu gbogbo wọn nikẹhin.

Jọwọ dariji mi fun gbigba akiyesi rẹ pẹlu iru iṣẹju bẹẹ awọn alaye. O dabi fun mi pe wọn yoo nifẹ rẹ, paapaa bi iyipada ti waye ni ọna iyalẹnu. Mo fi awọn ounjẹ ti a ti jinna silẹ laisi iṣoro eyikeyi. Ounjẹ aise ji ninu mi rilara idunnu ti iwẹnu inu ati ina. Ófẹ́rẹ̀ẹ́ dé òru mọ́jú ni ọkàn mi dáwọ́ àní yàn mi dúró. Ní wọ̀n bí mo ti máa ń rí ì rora tẹ́lẹ̀ ní ẹkù n ọkàn kì í ṣe ẹ̀ẹ̀kan lọ́sẹ̀, ṣù gbọ́n ó fẹ́rẹ̀ẹ́ jẹ́ LỌ́JỌ́ LỌJỌ́, àti pé fún àwọn wákàtí lẹ́ẹ̀kọ̀ọ̀kan, ní ọdún àkọ́kọ́ tí mo ti jẹ àjẹyó, mi ò gbé lọ sórí ibù sù n mi fún ọjọ́ kan ṣoṣo. , ati awọn irora ti o wa ninu ọkan mi ni opin lati awọn irora MOMENTARY mẹfa si mẹjọ ti abajade diẹ.

Fun ọdun kan ati idaji bayi Emi ko ni ikọlu aarun ayọkẹlẹ kan tabi otutu. Ni awọn oṣu akọkọ gan-an awọn orififo mi PANU PATAPATA. Ṣù gbọ́n iṣẹ́ ì yanu tó tóbi jù lọ fún mi ni pé mo bẹ̀rẹ̀ sí sù n láàárí n ì ṣẹ́jú bí i mélòó kan tí mo ti fẹ̀yì n tì sù n. Agbara mi fun iṣẹ pọ si; mi tele dissipation, aifọkanbalẹ ẹdọfu ati irritability mọ.

Ni Igba Irẹdanu Ewe Mo rin irin ajo lọ si Armenia ati ṣiṣẹ ni 'Matenadaran' (Ibi ipamọ Afọwọkọ). Idunnu wo ni o jẹ lati rin kilomita mẹẹdọgbọn si ọgbọn ibuso lojumọ ni awọn oke-nla ati lẹhinna pada si ile pẹlu imurasilẹ ni kikun lati tun iṣẹ naa ṣe ni ẹẹkan. Mo di eniyan ti o ni ominira, ẹniti ẹda ti gba sinu àyà rẹ nikẹhin. Eyi jẹ ayọ nla nitootọ, fun eyiti o yẹ ki n fẹ lati ṣe afihan ọpẹ mi lododo.

Moscow, 16th August, 1965. Ilera mi tẹsiwaju lati fun mi ni gbogbo itelorun, ni pataki bi ara-ara mi ti farada awọn idanwo ti o lagbara pupọ ti ọpọlọ ati igara aifọkanbalẹ (haipatensonu), bakanna bi rirẹ ti ara pupọ ti o duro ni awọn irin-ajo oke-nla.

Emi yoo pari ọdun keji ti jijẹ aise mi. Emi ko le ronu nipa yiyọ kuro lati jijẹ aise mọ. Awọn ibeere ti Mo ti fi si ọ jẹ fun oye nikan ati pe ko gbọdọ ṣẹda ninu

iwọ o kere ju iyemeji nipa ọjọ iwaju mi. Ju gbogbo rẹ lọ, fun mi awọn aaye ti ara ti ibeere naa ko ṣe pataki ju awọn ipilẹ ti ẹmi, eyiti o jẹ iduroṣinṣin nigbagbogbo ati aibikita.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St.

***

Ní wọ̀n bí àwọn ì wé mi kò ti rọrù n láti rí gbà ní Soviet Union, àwọn tí wọ́n jẹ́jẹ̀ẹ́jẹ́ẹ́jẹ́ẹ́ ní bẹ̀ ń túmọ̀ àkópọ̀ àwọn ì tẹ̀jáde mi sí èdè Rọ́ṣí à tí wọ́n sì ń pí n àwọn ẹ̀dà àdàkọ wọn láàárí n àwọn ọ̀rẹ́ wọn. Ọpọlọpọ eniyan lẹhinna daakọ awọn akopọ yẹn lati ara wọn. Atẹ̀lé yì í jẹ́ apá kan lẹ́tà gí gù n kan tí arábì nrin àgbàlagbà ará Rọ́ṣí à kan tó ń gbé ní àgbègbè Moscow kọ̀:

Khimki, Oṣu Kẹrin Ọjọ 25, Ọdun 1965.

Emi ko le sọ tabi, dipo, Emi ko le wa awọn ọrọ to tọ pẹlu eyiti lati ṣe afihan ọpẹ ailopin mi si ọ. Kò sí èrè kankan ní nú ayé yì í tí ó tó láti san iṣẹ́ mí mọ́ rẹ padà fún ì gbàlà ara àti ẹ̀mí aráyé, 'Ì JẸ RAW' rẹ. Mo tẹriba niwaju rẹ kii ṣe niwaju rẹ nikan, ṣugbọn tun niwaju eniyan ti o mu ohunelo iyebiye yii fun mi fun ilera, ti o ni awọn ọrọ pupọ ti a fa jade lati inu iwe rẹ. Tikalararẹ Emi ko ni orire to lati wo iwe rẹ. Ọrẹ mi - olukọ iṣaaju -

Ti daakọ wọn kii ṣe lati inu iwe rẹ taara, ṣugbọn lati inu iwe ajako ti ọrẹ rẹ - tun jẹ olukọ iṣaaju, ati pe arabinrin yii ni o nkọ ọ ni awọn ila wọnyi, nitori oju ara mi ko dara. Mo le rii pẹlu oju kan nikan ati pe nipasẹ iranlọwọ ti gilasi ti o ga, bibẹẹkọ o yẹ ki Emi dupẹ lọwọ rẹ pupọ tẹlẹ.

Ojo karundinlogun osu keji odun yii ni mo ti bere ise mi, lati igba naa ni mi o ti je ounje ti a se, koda buredi paapaa... Emi yoo pe aadorun lojo ketadinlogun osu kejo, odun 1966. Mo lagbara ju gbogbo awon ore mi lo, otito yii si jeri lati owo. awọn miiran, paapaa.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, Oṣu Kẹjọ Ọjọ 12, Ọdun 1965.

Eyin Ogbeni Hovannessian,

Ẹgbọ́n ì yá mi àti ọkọ rẹ̀, tí wọ́n jẹ́ dókí tà ní Yerevan, Danieli lórúkọ, kọ̀wé sí mi pé wọ́n ti jàǹfààní púpọ̀ látinú àwọn àbá yí n, kí wọ́n sì fi tọ̀yàyàtọ̀yàyà gbà mí pé kí n tẹ̀ lé ọ̀nà tí ẹ gbà ń jẹ oúnjẹ àti ì wòsàn. Nitorinaa, ni akoko mi MO yẹ ki o fẹ lati beere boya o le fi ẹda iṣẹ rẹ ranṣẹ si mi ti akole rẹ 'Raw-Eating', eyiti Mo dupẹ lọwọ rẹ tẹlẹ.

Mo jẹ onimọ-jinlẹ lati Istanbul. Fun ọdun meji sẹhin Mo ni ti n ṣiṣẹ ni ile-iwosan kan ni Sundsvall, Sweden. Pẹ̀lú ì fẹ́ ń láǹlà àti ì gbéraga ni èmi yóò fi ka ì wé rẹ àti àwọn ì tọ́ni rẹ, èyí tí ọ̀pọ̀lọpọ̀ ènì yàn ti ti rí àǹfààní púpọ̀ rí ."

Dokita Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, Oṣu kọkanla ọjọ 19, Ọdun 1966.

Eyin Ogbeni Aterhov,

Inu mi iyalẹnu dun si mimọ ati ayedero ti awọn ero rẹ. Ṣe o ṣee ṣe gaan lati ṣe alaye iru awari nla ni iru ọna ti o rọrun bi? 'Ah eniyan! Iseda ti ṣẹda ati fun iwọ ati awọn sẹẹli rẹ pẹlu ounjẹ aise. Niwọn igba ti o ko ba ni oye ni kikun pẹlu eto ati awọn iṣẹ ṣiṣe ti awọn sẹẹli wọnyẹn, maṣe da iṣẹ wọn ru nipasẹ ọpọlọpọ awọn aibikita, awọn nkan oloro.

È mi àti ì yàwó mi jẹ́ akẹ́kọ̀ọ́ gboyè jáde. Fisiksi ni mi ati pe o jẹ oniwosan.

A nifẹ pupọ si iṣẹ rẹ...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermok, Oṣu Kẹta Ọjọ 6, Ọdun 1966.

Kabiyesi fun ọ, iwọ onimọ-jinlẹ ti awọn onimọ-jinlẹ! Kabiyesi fun ọ, Olukọ eniyan!

Mo jẹ oluranlọwọ dokita kan ni Ile-iṣẹ Ilera ti Jermook ni Armenia. Mo ti n ṣe jijẹ aise lati ọjọ 4th ti Oṣu kọkanla, ọdun 1965, ti o ti ni idaniloju nipasẹ iwe rẹ. O da mi loju pe emi yoo gba iwosan nipasẹ ọna ti o ṣe tan. Láti ọdún 1947 ni mo ti ń jì yà lọ́wọ́ àárẹ̀jẹ̀mù, polyarthritis àti ségesège àwọn ẹ̀jẹ̀ iṣan ara. Láti ọdún 1963 ni ì lera mi ti túbọ̀ ń burú sí i, ní torí ì gbóná ti kí ndì nrí n, èyí tí mo ti lè rí ì tura dí ẹ̀ lápá kan ní pa jí jẹ ewébẹ̀.

Lati ọjọ kẹfa ti jijẹ aise Mo ni awọn irora nla ninu awọn isẹpo mi, ṣugbọn wọn dawọ lẹhin naa... Lakoko awọn aati isẹlẹ si jijẹ aise Emi ko ni iriri wiwu awọn isẹpo ti o tẹle gbogbo ikọlu arthritis tẹlẹ. Bẹ́ẹ̀ ni mi ò jì yà ì bànújẹ́ àti ibà tí ó máa ń mú wọn jáde ní gbàkigbà tí ipò kí ndì nrí n mi bá ti burú sí i. Bayi Mo gbadun oorun ti o dun gaan ati pe oṣuwọn pulse mi ti lọ silẹ lati 120-140 si 90-

100 lu fun iseju (labẹ awọn ipo ti igara). Ì rora alẹ ti lọ ní nú ọkàn mi, ì gbẹ́ orí mi àti òórùn ẹsẹ̀ mi. Mo ti padanu kilos marun ni iwuwo tẹlẹ ati pe awọn irora rheumatic mi ti sọnu. Mo lero daradara ati pe agbara mi n tẹsiwaju lati pọ si.

Iyawo mi ati ọmọ mi ọmọ ọdun mẹfa paapaa, n jẹun-aje. È mi yóò sì tọ́ ọmọkùnrin mi kẹta dàgbà, tí ó jẹ́ ọmọ oṣù kan, gẹ́gẹ́ bí o ti tọ́ Anahiti ọmọ rẹ obìnrin dàgbà.

Olukọ mi ọwọn, Mo ti ṣiṣẹ bi oluranlọwọ dokita fun ọdun mejidilogun ati ni bayi ni ọmọ ọdun mẹtadinlọgbọn Mo fẹrẹ pari ikẹkọ iwe-kikọ ni Ile-ẹkọ Pedagogical. Sibẹ o wa ninu iwe rẹ ti Mo ti rii nikẹhin awọn idahun si nọmba kan ti

awọn iṣoro ti o ti n dun mi fun igba pipẹ - awọn idahun ti Emi ko le rii nibikibi miiran. "Ọkan ninu awọn iṣoro wọnyi ni idi ti awọn ọmọ ikoko ko le rin bi awọn ọmọde ti awọn ẹranko miiran lati ọjọ akọkọ ti ibimọ wọn. O da mi loju bayi pe idi fun eyi ati fun ọpọlọpọ awọn abawọn ti ẹkọ-ara miiran ninu awọn ọmọde ni lati wa ninu sisun. oúnjẹ tí àwọn òbí àti àwọn baba ń lá wọn jẹ.Ní ojú mi lẹ́yìn ì ran mẹ́ta tàbí mẹ́rin ti àwọn tí ń jẹ àjẹyó, gbogbo àbùkù wọ̀nyẹn ni a ó ti parẹ́.

Dokita Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Arabinrin mi agba ngbe ni Yerevan. Nigbagbogbo Mo fi awọn ẹru nla ranṣẹ si i ti awọn iwe, eyiti o ṣafihan fun awọn ti o ṣaisan lile tabi ti o ni idaniloju awọn olujẹun. Eyi ni awọn iyọkuro diẹ lati awọn lẹta lọpọlọpọ:

“Arshavir mi olufẹ, Mo mọ pe lẹta yii yoo fun ọ ni idunnu pupọ. Jijẹ jijẹ jẹ ilọsiwaju ni iyara mejeeji ni Yerevan ati ni awọn agbegbe miiran. Ko ọjọ kan kọja laisi ẹnikan ti o dun tabi ṣabẹwo si mi. Wọn wa lati wa imọran tabi lati beere fun awọn iwe. Mo fi awọn iwe rẹ han fun awọn ti o nilo ni otitọ. Ibeere ti ko ni opin wa fun awọn iwe, eyiti o kọja lati ọwọ si ọwọ ati pe laipẹ yoo dinku si tatters. Mo ni aniyan pupọ ni ihuwasi rẹ ti fifiranṣẹ awọn iwe ọfẹ si gbogbo awọn ti o beere. Báwo lo ṣe lè fara da irú ì náwó tó ń pani lára bẹ́ẹ̀?

O ko le mọ iye awọn alaisan ti a mu larada nipasẹ jijẹ aise, ti wọn dupẹ lọwọ rẹ gaan. Eniyan nibi ni gbogbo omoniyan bi iwọ.
Tlolo he mẹde gọ̀ jẹgangan agbasa etọn he e bu lọ tọn vọ́, e nọ ze azọngban lọ nado hẹnazọ̀ngbọna hẹnnumẹ etọn he to azọ̀njẹ lẹ bo gbọnmọ dali mọaleyi sọn azọ̀nylankan sinsinyẹn atọ̀n kavi ṣidopo devo lẹ mẹ. Wọ́n wá sọ́dọ̀ mi, wọ́n sì sọ ì rí rí wọn.
Awọn eniyan ti ko le gbe igbesẹ kan ni bayi ni anfani lati rin ọpọlọpọ awọn ibuso kilomita.

Ọkan ninu awọn alaisan yẹn ti jiya lati edema ti ọwọ ati ẹsẹ fun ogun ọdun, ati iwuwo ko kere ju 115 kilo. Lẹhin ti o gba ounjẹ aise, o padanu kilo 10 ni ọjọ 20. Ọmọ rẹ̀ sì wí pé, 'Baba mi, tí kò lè gbé ọwọ́ àti ẹsẹ̀ rẹ̀ tẹ́lẹ̀ rí , ń rì n bí ọmọdé. Wọ́n ń súre fún ì wọ àti Anahiti ní gbà gbogbo.
Alaisan miiran ti n jiya lati iredodo ti awọn kọọdu ohun orin rẹ, pẹlu pipadanu ohun rẹ lapapọ lapapọ. Bayi o ti gba ilera rẹ pada patapata lẹhin ounjẹ aise-jẹun ti oṣu kan ati idaji.
Lẹẹkansi, ọdọmọkunrin kan ti o jẹ ọdun 28 ni suppuration ti awọn kidinrin, pẹlu iṣọn-ẹjẹ gbogbogbo ti gbogbo ara rẹ. Ipo rẹ ṣe pataki tobẹẹ pe gbogbo ireti ti kọ silẹ fun u, ṣugbọn o ti dara daradara ni bayi o ṣeun si jijẹ aise. Ọpọlọpọ awọn ọran ti o jọra lo wa ti ko ṣee ṣe lati kọ nipa gbogbo wọn. Gẹgẹ bi awọn iṣiro tiwọn tiwọn, ni Yerevan nikan ni o wa 2,500 awọn olujẹun-aini, ọpọlọpọ ninu awọn ti wọn ti ṣaisan lile fun igba pipẹ, ṣugbọn ni bayi n gbadun ilera pipe. Eniyan ti wa ni arowoto ti awọn arun ti ọkan, iyọ iyọ, titẹ ẹjẹ ti o ga, ọgbẹ inu, igbona ti awọn kidinrin, ẹdọ ati gall-bladder, calculi ati ọpọlọpọ awọn rudurudu to ṣe pataki pupọ.

Ara mi ṣaisan pupọ. Mo jiya lati titẹ ẹjẹ ti o ga pẹlu oruka ni eti ati pe Mo ni igbona ti ẹdọ. Imú mi máa ń dà jáde lẹ́ẹ̀mejì tàbí mẹ́ta lójúmọ́, ara mi kò yá, mo sì sùn dáadáa. Ọkàn mi wà ní nú ipò búburú tó bẹ́ẹ̀ gẹ́ẹ́ débi pé ní gbogbo alẹ́ ni mo máa ń ṣe kàyéfì bóyá kí n tún rí ì mọ́lẹ̀ ojúmọ́. Àmọ́ ní báyì í , mo máa ń yára sùn débi pé mi ò gbọ́ tí ì dí lé ń lọ sí bi iṣẹ́ láàárọ̀. Ní tòótọ́, wọ́n máa ń ṣàní yàn ní gbà mí ràn tí mo bá ti tètè jí , tí wọ́n sì rò pé ó yẹ kí n ṣàì sàn. Mo ti rẹwẹsi pupọ ati pe laibikita bi mo ṣe rin, Emi ko ni rilara rẹ - si iyalẹnu nla ti gbogbo eniyan.

Àwọn tí wọ́n ń jẹunjẹ̀jẹ̀jẹ̀jẹ̀ máa ń bára wọn ṣọ̀rẹ́. Ní rọ̀lẹ́ ọjọ́ kan, wọ́n pè mí sí ilé àwọn ará Kọ́lọ́sì . (Mr. Colozian is a veteran painter ni Yerevan. Itan ebi re dun pupo looto. Oun funra re ti n jiya arun egbo inu ogbo, ti o wa pelu idajeji. Kiko lati gba oogun ni

ile-iwosan, o yipada lati jẹunjẹ ati pe o gba pada patapata lati aisan rẹ. Iyawo rẹ ni ikolu fungus (blastomycosis). Lẹhin oṣu mẹrin ti jijẹ aise rẹ eekanna bẹrẹ si dagba ati Ikọaláì dúró rẹ̀ lọ. Ọmọbì nrin wọn gbéyàwó, ó sì fi oyún rẹ̀ jẹun ní jẹun, ó sì bí ọmọ rẹ̀ láì sí ẹ̀jẹ̀, ó ti ń tọ́ ọmọ rẹ̀ dàgbà lórí oúnjẹ asán.)

Awọn olujẹjẹ aise pipe jẹ mejilelọgbọn, ni afikun si tiwọn ebi ti mẹrin. Awọn ọrọ ti kuna mi lati ṣe apejuwe kaabọ ti mo gba lati ọdọ wọn. Wọ́n ti pèsè tábì lì tó lẹ́wà jù lọ tí wọ́n sì kún, àwọn saladi gbí gbóná janjan, orí ṣi márù n-ún tàbí mẹ́fà tí wọ́n jẹ́ tart aise tó dù n gan-an, ọ̀kan lára èyí tí wọ́n sọ Anahit, "pilau" àgbàdo Í ń dí à pàtàkì kan tí wọ́n ṣe lọ́ṣọ̀ọ́ pẹ̀lú èso gbí gbẹ tí wọ́n fi omi rì , ati gbogbo iru awọn eso titun ati awọn eso. Ni ipari wọn mu ohun elo ti o dun ti alikama ti a dapọ, oats, walnuts, raisins.

Gbogbo awọn alejo ni awọn dokita, awọn oṣere, akọrin ati awọn olukọni. Won ṣe ọpọlọpọ awọn ọrọ. Nikẹhin o ṣẹlẹ pe o jẹ ọdun ọgbọn ọdun ti igbeyawo Ọgbẹni Ati Iyaafin Colozian.

A itẹ nọmba ti awọn dokita ti di aise-ọjẹun. Dókí tà ọ̀dọ́ kan àti ì yàwó rẹ̀, tó tún jẹ́ dókí tà, wá sọ́dọ̀ mi láti Ilé Ì tura Ì lera ní Jermook. Wọn sọ fun mi pe wọn ni awọn alaisan ogoji si aadọta ni ọjọ kan, gbogbo wọn nilo awọn iwe rẹ. Wọn fi da mi loju pe ibeere fun awọn iwe rẹ le lọ si ẹgbẹẹgbẹrun. Dókí tà tó wà ní Spitak ti sọ ì dánilẹ́kọ̀ọ́ kan ní pa kọ́lẹ́rà, ní ì parí rẹ̀, ó ti sọ̀rọ̀ ní pa jí jẹ ajẹ́jẹ̀ẹ́, ó sì ti gba àwọn olù gbọ́ rẹ̀ ní mọ̀ràn pé kí wọ́n gba ẹ̀dà ì wé rẹ, lẹ́yì n tí wọ́n bá fara balẹ̀ kà á, kí wọ́n fi àwọn àbá rẹ̀ sí lò.

Dókí tà ọlọ́lá kan tó jẹ́ mẹ́rì nlélọ́gọ́ta [64] wá sọ́dọ̀ mi láti Kirovakan. Ósọ fún mi pé àì sàn lí le koko ni òun ń ṣe, ṣù gbọ́n pé, pa pọ̀ pẹ̀lú ì yàwó òun, òun àti ì yàwó òun ti gba oúnjẹ jí jẹ ní ọdún kan sẹ́yì n, torí náà ara òun ti yá. O tun sọ fun mi pe Oludari Alaga ti Itọju Ẹjẹ ni Ile-ẹkọ Isegun Yerevan, Dokita A. Harootiunian, * ti ṣe ì dánilẹ́kọ̀ọ́ kan ní Kirovakan ní wájú àwọn dókí tà, àwọn aláì sàn àti, lékè gbogbo rẹ̀, àwọn tí ń jẹunjẹ. Ni ipari ikẹkọ naa,

ibeere ti jijẹ aise ti wa fun ijiroro. Ọpọ̀ àwọn tí wọ́n ń jẹunjẹ ẹran, tí wọ́n ti ń dù búlẹ̀ ní ilé ì wòsàn fún ọ̀pọ̀lọpọ̀ oṣù láì sí àbájáde kankan, tí wọ́n sì ti rí ì wòsàn ní sinsì nyí ní pa jí jẹ, tí wọ́n ti ní kí wọ́n ṣàyẹ̀wò àkọsí lẹ̀ ilé ì wòsàn wọn, kí wọ́n sì ṣe àfiwé tí ó yẹ, kí wọ́n ṣe pẹ̀lú ipò tí wọ́n wà ní sinsì nyí . Wọ́n tún fẹ́ mọ ì dí tí olù bánisọ̀rọ̀ náà fi ṣàrí wí sí jí jẹ oúnjẹ ní gbangba láì ṣàyẹ̀wò àwọn òkodoro òtí tọ́ tó yẹ. Ọkan lára àwọn tí wọ́n jẹunjẹ náà ti dì de, ó sì béèrè lọ́wọ́ dókí tà Kirovakan bóyá ó mọ̀ ọ́n. Ní gbà tí wọ́n rí ì dáhù n tí kò dáa, ó ti ń bá a lọ pé: 'È mi ni aláì sàn tí ẹ kà sí àì ní rètí tí ọ̀ràn rẹ̀ rí , tí o sì jáde kúrò ní lé ì wòsàn láti kú ní lé. Ati loni, ọpẹ si jijẹ aise, Mo wa ni ilera pipe.' Dokita naa ti duro ni idamu."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

* Ọkunrin yii (Harootiunian) ti fi nkan sii tẹlẹ ninu a iwe iroyin ti a npe ni "Communist"!! ti a tẹjade ni Yerevan (1964, No. 17I), ninu eyiti laisi kọ patapata awọn anfani ti jijẹ aise! O ti fi opin si lilo rẹ si awọn ọran ti o lopin ti awọn arun kan nikan, ati ni akoko kanna o ti sọ awọn ọlọjẹ ẹranko ti o bajẹ ati awọn vitamin atọwọda. Ní kẹyì n, ó ti kì lọ̀ fún àwọn òǹkàwé rẹ̀ láti má ṣe jẹun lórí oúnjẹ àdánidá láì sí ì mọ̀ràn dókí tà. Si awọn iṣeduro wọnyi Mo ti fun ni esi ti o ni ipaya tẹlẹ ninu iṣẹ Armenia mi ti o ni ẹtọ ni "Pẹlu Awọn Ona ti Jijẹ Aise".

***

Arabinrin yii ni iya-ọkọ olorin Armenia olokiki (Ofelia Hambardzumyan), arabinrin ti o ni oye pupọ ti o ti kọ awọn lẹta mẹtala fun mi titi di isisiyi, Emi yoo darukọ diẹ ninu wọn bi atẹle:

Oṣu kọkanla ọjọ 20, Ọdun 1966:

Eyin Ogbeni Hovannessian,

"O fẹrẹ to oṣu meji sẹyin, Mo ka iwe ti o jẹunjẹ, ti a ya mi fun ọjọ kan pere, pẹlu itara, itara ati itọwo, ọrọ fun ọrọ, pe pen ko le ṣe apejuwe rẹ. Ni atijo. Mo ti fọju

ti n yara si iku, pẹlu ami ara eke ti o so mọ oju mi fun ọpọlọpọ ọdun. Ṣugbọn o padanu ni kutukutu ni jijẹ aise.

Emi ko tii pari kika iwe giga rẹ sibẹsibẹ, nigbati mo fi gbogbo ounjẹ jinna ati awọn igo oogun ati awọn capsules ti a ko pin kuro lọdọ mi rara si apoti idọti. O jẹ ọjọ ibi 61st mi nigbati Mo gba ẹbun yii lati ọdọ rẹ ti Mo pinnu lati jẹ ajewebe aise. Nko gbagbe ojo oni; O le gboju le won daradara ohun ti ayipada waye ninu mi run ara. Ní àwọn ọdún sẹ́yìn, lábẹ́ ì dààmú oní rúurú àrùn, ì gbésí ayé mi kò dojú rú. Paapa arun quater ti o npa ati sciatica ti ko le farada ti ji oorun lati ọdọ mi. Lẹ́yìn tí wọ́n ti bọ́ lọ́wọ́ àwọn àrùn tó ń fì yà jẹ mí, mo di ògbóṣáṣá, alágbára àti ògbóṣáṣá, mo sì ń sáré kááàkiri bí àgbọ̀nrín láti òwúrọ̀ ṣúlẹ̀. Nko ri oro lati fi imoore mi han; Oloye oloye, ore mi ololufe...

Jọwọ gba awọn ikini ọrẹ ti o jina ti o ni igberaga pe o kẹhin orukọ jẹ kanna bi tirẹ (Ter Hovannessian). Bayi Emi ko le duro bi awọn eniyan ṣe fi awọn nkan oloro sinu ara wọn? Mo máa ń jì yà ní gbà tí mo bá rántí bí, ní torí àì mọ̀kan, mo máa ń pe àwọn olólùfẹ́ mi wá sí ilé mi, tí mo sì máa ń fi ọwọ́ ara mi fún wọn ní àwọn nǹkan tí wọ́n sè.

Ṣaaju ki o to jẹunjẹ ọkan mi lilu sọ fun mi nipa ikọlu kan, eyiti o jẹ pe ni ero mi ni a ka si iku ti o dun ati irọrun, Ṣugbọn ni bayi Mo fẹ lati wa laaye lati ka pẹlu oju ara mi ati gbọ pẹlu eti ara mi pe orukọ arakunrin mi wa lori ahọn gbogbo agbaye. Ise yin logbon, ounje ti a se ni ki a fole, isegun yoo de ba o.

Oṣu Kẹjọ Ọjọ 2, Ọdun 1967:

“Ni bayi ni ilera pipe ati aisiki, bii eniyan gidi, Mo firanṣẹ iwọ lẹta kẹta mi. Awọn ikunsinu ti ọkan mi pọ tobẹẹ ti emi ko le kọ wọn sori iwe; Mo je gbese ilera mi lowo re iwo Olugbala omo eniyan, arakunrin mi ololufe, se mo le pe e ni arakunrin mi?

Nigbati Emi ko gba idahun lati ọdọ rẹ fun awọn lẹta meji ti tẹlẹ, Mo ya iwe nla rẹ lọwọ awọn ọrẹ mi mo si da gbogbo rẹ daakọ sinu awọn iwe ajako ti o nipọn mẹta. Bayi ẹda yii n yipada awọn ọwọ. Ní gbà tó yá, mo rí i pé o fi ì wé àti lẹ́tà ránṣẹ́, àmọ́ wọn ò dé ọ̀dọ̀ mi.

Nibi, nọmba awọn onigbagbọ ni veganism aise n pọ si lojoojumọ ọjọ; Awọn dokita tun wa laarin wọn. Pupọ ninu wọn wa si ọdọ mi fun

diẹ ninu awọn ibeere, Mo se igbelaruge aise ounje; Mo ṣe àkàrà, halfa, saladi ati òdòdó òdòdó, mo sì fi wọ́n hàn fún eniyan, mo tẹ̀wé òfin wọn, mo sì pí n wọn fún àwọn eniyan, mo kọ orúkọ rẹ sára àkàrà pẹlu èso àjàrà; Mo ra ọkan ninu awọn akara oyinbo wọnyi fun arabinrin rẹ. O sunkun, o gbá mi mọ́ra, o si wipe, Lati oni, arabinrin meji ni a jẹ, ilekun ile mi nigbagbogbo ṣi silẹ fun ọ. O fun mi ni iwọn keji ti iwe rẹ.

Mo nigbagbogbo pade arabinrin rẹ, ka awọn lẹta ati awọn iwe aṣẹ rẹ, Mo wo awọn fọto, Mo ti wò pẹlu nla aanu ni awọn fọto ti rẹ meji ọmọ ti a wasted nipa "fortifying" onjẹ ati "doko" oloro; Wọn ti rubọ, ṣugbọn dipo loni awọn ẹgbẹẹgbẹrun eniyan ni igbala kuro ninu awọn iku kan ti wọn si fi ikini ranṣẹ si iranti wọn. Awon oloye nla ni aye atijo ti fi ise won sile nitori iru ounje ati oogun wonyi ti won si ti parun... iwo nikan lo ti tu asiri yi. Jẹ ki ahọn jẹ odi ti o gboya lati sẹ awọn otitọ wọnyi.

Bayi jẹ ki n sọrọ diẹ nipa ara mi. Mo ro pe o yoo jẹ awon kí o lè mọ bí mo ṣe rí kí n tó bẹ̀rẹ̀ sí jẹun àjẹyó àti bí mo ṣe rí báyì í . Ọmọ ọdún mẹ́tàdí nlógún ni mí ní gbà tí mo ní ì rora lí le ní ẹ̀gbẹ́ ọ̀tún ẹ̀yì n mi. Awọn dokita ko le loye idi naa ati pe o jẹ ki mi korọrun pẹlu awọn oogun ati ifọwọra. Lẹ́yì n ọdún mẹ́fà, wọ́n gbé mi lọ sí lé ì wòsàn ní kẹyì n tí wọ́n ń kú. O wa jade pe kidirin ọtun mi kun fun awọn okuta ati pus. Ọ̀jọ̀gbọ́n tí ó ṣe iṣẹ́ abẹ fún kí ndì nrí n mi jẹ́ oní mọ̀ ọgbọ́n orí tí , tí ó bá jẹ́ pé ó wà láàyè, ì bá fi ọwọ́ méjèèjì fọwọ́ sí àwọn àwárí rẹ; O sọ fun mi pe awọn dokita ti jẹ idaji awọn kidinrin rẹ nitori ifọwọra ati awọn oogun ipalara ati rẹrin. O paṣẹ fun mi lati gbagbe jijẹ ẹran, ẹyin, pickles, omi ti o wa ni erupe ile ati awọn ounjẹ iyọ lailai ati jẹ diẹ sii ẹfọ ati awọn eso.

Mo tẹle aṣẹ yii fun ọdun meji tabi mẹta, nigbati ara mi ba dara, Mo tun bẹrẹ si jẹ ohun gbogbo lẹẹkansi. Dí ẹ̀dí ẹ̀, oúnjẹ mi ń pọ̀ sí i, ì wúwo mi sì ń pọ̀ sí i lójoojúmọ́; Gẹgẹbi awọn miiran, Mo ro pe eyi jẹ ami ti ilera, ṣugbọn o wa ni idakeji. Ni akọkọ, orififo nla kan bẹrẹ, lẹhinna awọn ẹsẹ mi wú, ati ni ọmọ ọdun mẹrinlelogoji, awọn ehin atọwọda rọpo nipasẹ awọn eyin adayeba. Ì wọ̀n ara mi dé ọgọ́rin kì lógí ráàmù; Kúru ì mí , Ikọaláì dúró onibaje, palpitations ati ikun ekan kan yika mi. Nigbamii, goiter kan han, eyiti

yi ọrun mi ka bi ẹyin lile. Àwọn dókí tà fẹ́ ṣe iṣẹ́ abẹ, àmọ́ mo kọ̀. Lẹhinna, sciatica, arteriosclerosis, titẹ ẹjẹ, hemorrhoids, gout, ati bẹbẹ lọ ti jẹ ailera gbogbo ara mi debi pe emi ko le rin.

Yara mi dabi ile elegbogi ti awọn tabulẹti aspirin, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit ati awọn majele miiran, eyiti o jẹ idaji ounjẹ mi. Inu mi dun si awọn dokita ati nitori pe gbogbo eniyan sọ pe awọn aami aisan wọnyi jẹ ibatan si ọjọ ori, Mo ro pe opin igbesi aye mi ti de. Aye yii ti rẹ mi ati pe Mo kan fẹ pe ikọlu ti o rọrun kan yoo pari awọn itiju wọnyi. Kò ṣẹlẹ̀ sí mi rí pé iṣẹ́ ì yanu lè farahàn kí ó sì gbà mí lọ́wọ́ alaburuku yì í . Ṣugbọn eyi ti darapọ mọ. Bayi kilo mẹtadilogun esu ti sọnu (Onkọwe lẹta gbagbe pe ara atilẹba rẹ ti ṣajọpọ kilos mẹtadinlogun ti awọn sẹẹli tuntun ati ilera lakoko asiko jijẹ aise yii, iyẹn ni pe eṣu kii ṣe kilo mẹtadinlogun, ṣugbọn kilo mẹrinleloġbọn ati boya paapaa diẹ sii) mo si rin lati opin ilu kan de opin ilu naa pẹlu iwuwo gidi ti kilos 64, mo gun awọn ipele 132 ti ile-iṣẹ cognac pẹlu ẹru nla si ọmọbirin arabinrin mi ti o wa ni ile iwosan nibẹ ati nitori awọn oṣiṣẹ. ati awọn dokita ti o wa nibẹ ni o mọ patapata pẹlu ipo iṣaaju mi, wọn jẹ iyalẹnu.

Paapa nigbati wọn ba mu titẹ ẹjẹ mi ati wo mẹtala dipo mọkandinlogun. Eyi yoo jẹ ki wọn yi ero wọn pada ati ni otitọ bori otitọ. Mo seto ounje aise ti o dun ninu ile mi mo si gbe e fun won, won jeun mo si so pe: “Hovannessian fi iwe re ranse si gbogbo agbaye lofe. Mo tun tọju awon eniyan pelu ounje aise, jeun bi o se wu e." Mo ti n gbe inu idunnu yii fun osu mẹwa bayi...

Mo fẹ sọ awọn ọrọ diẹ nipa detox mi. Irora ti awọn arun mi le pupọ ti Emi ko ni rilara awọn aati akọkọ ti detoxification, nikan ni diẹ sii Mo jẹun, diẹ sii Emi ko le to. Ija pupa kan han ni apa osi ti ara mi, eyiti o tun jẹ irora, ṣugbọn o ti yanju laipẹ. Awọ ara mi ti gbẹ ni awọn aaye kan, rirun, rirun ati pe o dara; Awọ ito mi jẹ pupa nigbamiran ati nigbami funfun ati nipọn, ṣugbọn nisisiyi o han bi omi. Mo ni awọn efori lile diẹ ti o dara si funrararẹ. Lati ojo kini ounje aise, mo gbagbe pe oogun wa ninu aye yi. Emi ko le gbagbọ pe

Irun funfun mi ti di ewú ni bayi o si n bọlọwọ si awọ atilẹba rẹ.

Lẹta No. 12 - May 7, 1971

"Mo ni iroyin pupọ pe emi ko mọ ibiti mo ti bẹrẹ ati ibiti mo ti pari. Ni ọjọ kan Mo lọ si ile-iwosan fun iṣẹ iṣakoso diẹ, Mo ri dokita obirin kan ti o di iwe rẹ lọwọ rẹ, o ko ọpọlọpọ awọn onisegun miiran ni ayika rẹ. ati pẹlu itara ṣe alaye bi arakunrin ọkọ iyawo rẹ ṣe gbala lọwọ arun kidinrin to ṣe pataki nipasẹ veganism aise. Lẹhinna o sọ pe: "Lẹta iya-ọkọ Ofelia Hambarsoumian tun wa ninu iwe yii." O dabi pe ko ṣe ' t mọ mi.Mo wo iwe naa mo si ri pe o jẹ photocopy ti iwe kanna ti mo ti fowo si ti mo si fi fun awọn eniyan nitori pe iwe rẹ ṣọwọn pupọ, ao ṣe photocopy ki ọpọlọpọ eniyan le lo. dokita mọ mi, o ni ki n lọ wo alaisan kan ni ọjọ kan Mo lọ ni ọjọ ti a ṣeto.

Alaisan iṣaaju ti a npè ni Ozonian, ni bayi ni ilera patapata, ti ṣeto ayẹyẹ nla kan; Oniwosan ogbo ni, iyawo rẹ jẹ dokita, arakunrin rẹ jẹ olukọ yunifasiti, iyawo rẹ tun jẹ dokita, ọpọlọpọ awọn oniroyin ati diẹ ninu awọn onijẹun tuntun pejọ. Dokita Abajian lati Kirovakan, wọle pẹlu ọpọlọpọ awọn ọmọlẹyin ti njẹ aise tuntun.

Ozonian kọ lẹta kan si adirẹsi rẹ atijọ ni ọdun kan sẹyin nigbati o ṣaisan pupọ, ṣugbọn Mo ro pe ko de ọdọ rẹ. Lẹ́tà yì í fani mọ́ra gan-an, ó sì ní ye lórí gan-an débi pé mò ń ṣe àdàkọ rẹ̀, mo sì ń fi ránṣẹ́ sí ẹ. Gẹ́gẹ́ bí ẹ ti rí i ní nú lẹ́tà náà, ó ṣàì sàn ní ọdún kan sẹ́yì n débi tí ì jákulẹ̀ bá wọn ní nú rẹ̀, ṣù gbọ́n ní báyì í ó ti ń ṣe iṣẹ́ rẹ̀ pẹ̀lú ì lera pátápátá; Awọn lẹta Ozonians:

"Mi o mo ninu ede wo lati fi iyalenu ati iyi mi han fun iwo ti o je oninuure nla ati onimọ ijinle sayensi nla laye yii. Ọ̀rọ̀ dí ẹ̀ pàápàá sí àwọn ì bátan mi tí mọ̀tí mọ́, ṣù gbọ́n èmi ń kọ̀wé sí ọ pẹ̀lú ayọ̀ gbogbo, ì wọ nì kan ṣoṣo ni gbogbo ayé tí mo lè kọ̀wé sí , ṣù gbọ́n èmi kò lè kọ̀wé sí , arákù nrin mi mú ì wé rẹ wá, ó sì tẹnu mọ́ ọn pé. Mo kà á, mo jókòó lórí ibù sù n kí n má bàa bí nú sí i, mo sì bẹ̀rẹ̀ sí í ka ì wé tí ó ya ní torí kí kà púpọ̀ jù , ṣù gbọ́n n kò lè fi ì wé amúnikún-fún-ẹ̀rù yì í sí lẹ̀,

nitori awọn oniwe-didasilẹ ati ki o kepe ede, bi daradara bi rẹ jin ati iron ero, enchanted mi gbogbo kookan. Iku ajalu ti awọn ọmọde wọnyi ni o ran ọ lọ si awọn ibi ipamọ ti o farapamọ ti okun ijinle sayensi lati wa otitọ. Ibanujẹ jijinlẹ jẹ ki o di oorun ti isedale. Fun eyi, eda eniyan ni gbese si awọn ọmọ rẹ mejeji ati pe orukọ wọn yoo wa ni iranti awọn orilẹ-ede nigbagbogbo. Lẹhin kika iwe rẹ, Mo lọ lẹsẹkẹsẹ ni aise ati laisi iduro fun abajade iwosan, Mo ṣe afihan ọpẹ mi. Nitoripe otitọ awọn ọrọ rẹ da mi loju; Nitoripe oniwosan ẹranko ni mi ati pe Mo mọ ẹkọ isedale pupọ, MO le ni oye titobi awọn ọrọ rẹ dara si. Gbogbo awọn imọran ti imọ-jinlẹ ti isedale, eyiti o ti gbin jinlẹ ninu ọpọlọ mi fun awọn ọdun mẹwa, yipada ni ọjọ kan. Ódá mi lójú pé ọjọ́ ọ̀la yóo tẹrí ba ní wájú ọlá ń lá rẹ, ní torí pé kò sí àwí rí ń lá tí ó farasin rí . Omo ogoji odun ni mi. Mo ni nephritis onibaje, ipo mi lewu pupọ. nitrogen ẹjẹ mi jẹ 65-90 ati pe ko lọ silẹ.

Ti o dubulẹ lori ibusun, kan mimi fun ọ, Mo ni idaniloju pe Emi yoo dara. Emi yoo dupe fun iya mi ti o bi mi ati gbese fun ọ fun itesiwaju igbesi aye mi, lailai..."

Awọn iroyin miiran ti o wuni: ọkan ninu awọn onise iroyin ti iwe irohin "Imọ & Igbesi aye" wa si Yerevan lati Moscow lati ṣe iwadi lori idagbasoke awọn ẹda alãye.

Ọpọlọpọ awọn dokita ati awọn onjẹ-jẹunjẹ ti o ni iriri ti pejọ ni ile onirohin ajẹunjẹ ti o ti kọ ijabọ kan. O wa mi, ati ni Oṣu kọkanla ọjọ 15th, ọdun 1971, lẹta nọmba 13 (Mo ti kọ lẹta ti o ni kikun si olootu ti iwe iroyin “Avangard)” o han gbangba pe o ni ipa, nitori a sọ fun mi nipasẹ foonu pe alamọja kan ninu awọn arun ti ounjẹ ounjẹ. eto, Ojogbon Jivan Shmavonyan , fe lati pade mi ati diẹ ninu awọn miiran aise-to nje. Kini MO le ṣe ṣugbọn ṣe ayẹyẹ kan fun awọn onjẹ aise ti nṣiṣe lọwọ. Awọn ọjọ diẹ ṣaaju ayẹyẹ, Mo gba isinmi ti isansa lati ọfiisi ati laisi itiju eyikeyi, Mo gbiyanju lati ṣeto tabili kan ti yoo jẹ tuntun fun awọn onjẹ laaye pẹlu.

Burẹdi aise, biscuits, basaq, ati ọpọlọpọ awọn jam ti a ṣe lati awọn ewe ododo, awọn irugbin pomegranate, paapaa lati awọn walnuts alawọ ewe ti mo ṣe ni gbogbo ọdun ni orisun omi, ati pẹlu ọpọlọpọ awọn saladi, Mo ti ṣe ọṣọ.

mẹta ti o tobi tabili ki o jẹ soro lati sọ. Fun igba diẹ, ko si ẹnikan ti o ni igboya lati fi ọwọ kan awọn akara oyinbo nla mẹta ti orukọ rẹ nmọlẹ. Ní kẹyìn, Mo ti ge o ati ki o dun o. Awọn tabili kerora lati iwuwo eso ati oje eso!



Arabinrin Aterhov (Siranush BabaKhanian) ni a rii ni aarin, ni apa osi rẹ ni ọjọgbọn Shmavonyan, ati Haikanush Ter Hovannessian duro lẹhin rẹ.

Wọ́n ṣètò ìpàdé ní October 24, 1971 ní agogo 16:00. Wákàtí méjì sí wájú, mo ránṣẹ́ pe arábìnrin rẹ kí àwọn tó kọ́kọ́ dé bá a fi ọwọ́ fọwọ́ sí i gẹ́gẹ́ bí aṣojú rẹ. Ni alakoko, ojogbon ola funra re wole o si mi owo mejeeji pelu oju rerin o si pade arabinrin re pelu owo nla. Ni iṣẹju miiran, gbogbo awọn alejo jẹunjẹunjẹ jẹ awọn dokita, awọn ọjọgbọn ile-ẹkọ giga, awọn oniroyin, awọn olukọ, ati bẹbẹ lọ, bii eniyan marundinlogoji ni wọn wọle ni ẹẹkan. Ẹrù bà mí gan-an, lẹ́yìn náà ni Dókítà Abajian dé nínú ọkọ̀ ayọ́kẹ́lẹ́ rẹ̀ pẹ̀lú àwọn obìnrin mẹ́rin tí wọ́n jẹ́ ọlọ́yàyà àti aláyọ̀ láti Kirovakan; Ókọ́kọ́ sọ̀rọ̀ nípa àwọn àìsàn rẹ̀, ó sì fi ìmoore rẹ̀ ránṣẹ́ sí ọ pé o ṣe yọ àwọn àrùn wọ̀nyí kúrò, ó sì fẹ́ kí ìlera rẹ dára fún ọ.

Lẹhinna gbogbo awọn ti njẹun laaye sọ ọrọ kan lẹhin ekeji ati fun alaye ni kikun nipa awọn aisan ti o ti kọja ati ilera lọwọlọwọ. Ọ̀jọ̀gbọ́n náà jókòó jẹ́ẹ́jẹ́ẹ́, ó ń tẹ́tí sí lẹ̀ dáadáa ó sì ń ṣe àkọsí lẹ̀ nínú ìwé ìkọ̀wé rẹ̀. Pupọ julọ awọn alejo ko mọ ọ, nigbati o dide duro ti o ṣafihan ararẹ lẹhin ti awọn ijabọ awọn onjẹ laaye ti pari,

gbogbo eniyan joko o si bẹrẹ si gbọ ni ipalọlọ. Óbẹ̀rẹ̀ sí í sọ̀rọ̀ dí ẹ̀dí ẹ̀ ní pa àwọn ète àti ètò rẹ̀.



Ọkan lára àwọn ọ̀jọ̀gbọ́n ní yunifásí tì ka lẹ́tà Hovannessian. Dokita Abajian joko ni ẹgbẹ osi rẹ.

O sọ pe: "Hovannessian ti ṣe iṣẹ nla kan gaan. Itan-akọọlẹ fihan pe awọn onimo ijinlẹ sayensi olokiki julọ wa lati awọn eniyan lasan; Biotilẹjẹpe Hovannessian kii ṣe dokita, ṣugbọn pẹlu wiwa rẹ, o duro loke awọn dokita ati pe o ni ẹtọ lati jẹ onimọ-jinlẹ. Botilẹjẹpe o ni awọn ọta, ṣugbọn otitọ ni pe o ṣẹgun. Gbogbo yin ti sọ, ti a sọ, ṣugbọn awọn ọrọ wọnyi wa pẹlu rẹ. O yẹ ki o ṣeto awọn olugbe, ṣe iṣiro ti gbogbo awọn olujẹun laaye, pinnu iru awọn arun ti wọn ni ni iṣaaju ati ipo wọn ni bayi, ki o pese awọn iwe wọnyi fun wa." Gẹgẹbi imọran rẹ, igbimọ ti eniyan 15 ni a yan. àti orúkọ mi pẹ̀lú wà ní nú rẹ̀, a pinnu láti ṣe irú ì pàdé bẹ́ẹ̀ lẹ́ẹ̀kan ní oṣù mẹ́ta.

Ọjọgbọn naa sọ pe o ronu ti idasile ile-iṣẹ sanatorium aise-awọ, ọrọ tun wa ti idasile ile ounjẹ-awọ-awọ-awọ.

Ni ipari, pẹlu ibeere ọjọgbọn, Mo ṣe afihan diẹ ninu awọn ẹda ti awọn lẹta rẹ, ti lẹta lati ọdọ ijọba India, ti

lẹta ti mo ti kọ si "Avangard", ati ti lẹta ti Ozonian ati Makarian. O jẹ gbogbo awọn saladi ati awọn ounjẹ miiran pẹlu idunnu nla o beere bi o ṣe le pese wọn. Mo pí n awọn ẹda mẹwa ti awọn fọọmu saladi ti mo ni fun awọn alejo. Eyi kii ṣe ọkan ninu awọn ẹya ti Mo fi ranṣẹ si ọ, eyi jẹ tuntun ati pipe.

Awọn ipade na lati 16:00 to 21:00. Nigbati o nlọ, proffecor fun mi ni ọkan ninu awọn kaadi rẹ ati ekeji si Siranoush o si sọ fun wa lati wa pẹlu rẹ nigbagbogbo. Ósọ fún Siranoush pé: "Mo fẹ rí arákùnrin rẹ gan-an, kí n fọ̀rọ̀ wá ọ̀rọ̀ wò, kí n sì jọ múra ètò tó gbéṣẹ́ sí lẹ̀ láti dé ibi tí wọ́n ń lọ. láti pèsè ì pè"

Adirẹsi Ọjọgbọn: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No.. 17, Yerevan."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St.

Lẹta lati ijọba India:

Indian Alaye Service - TS Kanwar

Tehran, Oṣu Kini Ọjọ 4, Ọdun 1971, Ile-iṣẹ ajeji ti India. tẹ alabaṣepọ

"Gẹgẹbi a ti sọ fun wa, o ti ṣe atẹjade iwe kan labẹ akọle "Jijẹ Aise". O le sọ fun pe ijọba ti India ti yan igbimọ ipinnu fun Itọju Iseda, eyiti o ṣe awọn iwadii lori ilọsiwaju ati idagbasoke Itọju Iseda.

A ti fi iwe rẹ fun igbimọ yii, eyiti o mọ ọ ti o ro pe yoo jẹ iṣẹ ti o dara. Nitorinaa, Ile-iṣẹ ti Ilera ati Eto Ẹbi ti India n ronu lati ta iwe nla yii ni olowo poku (awọn rupee marun nikan) lati pin kaakiri. Wọn kii yoo jere ninu tita iwe yii.

A yoo dupẹ lọwọ pupọ ti o ba fi inurere fun ni aṣẹ ì jọba Íń dí à láti tẹ ì wé yì í jáde ní èdè Gẹ̀ẹ́sì àti ní àwọn èdè àdúgbò méjì lá mì í ràn.

Bakannaa, jọwọ jẹ ki a mọ ti o ba ti iwe yi ti ni imudojuiwọn niwon awọn 1967 àtúnse. Tabi ṣe o fẹ yipada ni ọjọ iwaju nitosi?

Nitorinaa, a yoo dupẹ ti a ba ni igbanilaaye pataki lati ni anfani lati ṣe atẹjade iwe yii ni India. ”

TS Kanwar.

O jẹ ile-iṣẹ ilera ti o ṣiṣẹ julọ ni Ilu India, eyiti o dasilẹ ni ọdun 1964 nipasẹ Mahatma Gandhi. Wọ́n máa ń pí n ì wé mi àtàwọn ì wé ì ròyì n mi ní Í ń dí à déédéé. Ile-iṣẹ ti Ilera ti India ti ṣafihan si iwe mi nipasẹ ile-ẹkọ yii. Eyi ni diẹ ninu awọn apakan lati awọn lẹta ti oludari ile-ẹkọ yẹn kowe si mi:

"Mo ti ka nipa rẹ ni ọdun marun sẹyin ninu Iwe irohin Ajewewe ti Ilu Gẹẹsi, eyiti Emi ko san ifojusi pupọ si ati pe o ti fẹrẹ gbagbe; Titi di oṣu to kọja, arabinrin ara ilu Mexico kan ti o nṣe itọju imototo nibẹ duro pẹlu wa fun ọsẹ mẹta o si sọrọ gaan nipa rẹ. raw food.Lati igba naa ni mo ti n gbiyanju lati kan si e ki n si bere iwe, sugbon bawo ni mo se ri adiresi re, sugbon ni ojo melo kan seyin ni eniyan meji wa si wa ti won ti wa ounje tu fun odun marun, won si fun mi ni tire. Adirẹsi Ile-ẹkọ yii jẹ ipilẹṣẹ nipasẹ Gandhi ati pe Mo ni orire lati ṣiṣẹ nibẹ fun ọdun mẹwa ni awọn ọdun ti o kẹhin ti igbesi aye rẹ.

Eda aro ile, Uruli- Kanchan, India

Alakoso Israeli Vegan Society, olootu agba ti “Iseda ati Iwe irohin ilera:

"O ṣeun pupọ fun awọn iwe itẹjade ti o firanṣẹ. A gbiyanju lati gba wọn si awon ti o fẹ lati lo wọn julọ. A ti ta awọn iwọn ọgọrun ti awọn iwe rẹ titi di isisiyi; Ni orilẹ-ede kekere kan nibiti ọpọlọpọ awọn olugbe ko mọ Gẹẹsi, tita awọn iwe pupọ jẹ aṣeyọri nla gaan gaan. Mo n fi ideri ti iwe irohin naa "Iseda ati Ilera" (TEVA UBRIUT) ranṣẹ si ọ, ninu eyiti a ti tẹ fọto ẹlẹwa ti Anahit ọmọ ọdun mẹfa. Ni bayi Mo n mura nkan kan lati tẹ sita pẹlu fọto Anahit ọmọ ọdun mejila.”

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey iwon. Israeli

Dókí tà yì í jé ààrẹ Ẹgbé Ajewèé ti Ilẹ̀ Gẹ̀ẹ́sì , ẹni tó ni adaṣe ni Ilu Lọndọnu, ati lẹhin kika iwe mi, o jẹ

ni idaniloju ati pe o fun adirẹsi mi fun awọn alaisan rẹ ati pe o ṣe ilana iwe jijẹ aise. Lẹta ti o tẹle yii jẹri eyi:

“Mo ka iwe yin nipa ounje aise, Dokita Lato fun mi ni onje aise lati toju arun jejere mi, o fun mi ni adiresi yin ki n le bere iwe naa lowo re, ma fi owo dola mewa ranse, jowo fi iwe meta ranse si mi. ati awọn iwe itẹjade mẹfa."

Iyaafin Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Iyaafin VERA STANLEY ALDER:

“Ọrẹ ologo mi ọwọn, Mo farabalẹ ka iwe rẹ lẹẹmeji ati ni imọlara iyẹn iwe yi yoo mu ni a titun akoko fun eda eniyan. O ṣe pataki pupọ lati fi iwe yii si iwaju awọn oju eniyan ki nikẹhin wa ni gbigbọn gbogbogbo ni agbaye. Iwọ jẹ oloye-pupọ ti o ni anfani lati da otitọ ti o rọrun ati pipe ati ṣe alaye diẹ sii ni deede ju gbogbo awọn onimọran ijẹẹmu ti awọn iwe wọn ti Mo ti ka titi di isisiyi.

Láti ọ̀pọ̀ ọdún sẹ́yìn ni mo ti ń tẹnu mọ́ àwọn èèyàn pé èèyàn jẹ́ ẹlẹ́sìn, báwo sì ni àwọn ìṣòro ayé ṣe máa yanjú, tí a óò sì dá ayé oní wúrà. Ilana rẹ ("maṣe ṣe ounjẹ") yọkuro gbogbo awọn idi, awọn iwọn, awọn iwọntunwọnsi, pẹlu ilana ti o rọrun ati ipilẹ. Iwọ yoo yọkuro awọn iṣiro ati bẹbẹ lọ ti a ti jiroro titi di isisiyi, ati ni aaye wọn iwọ yoo pese eniyan ni ilera ati idunnu gidi.
Awari rẹ, bii wiwa ti ina mọnamọna, jẹ iṣẹ oloye-pupọ, ati boya awọn eniyan ti o loye rẹ tun jẹ oloye-pupọ.

Emi yoo ṣe ohunkohun ti o to lati sọ iwe rẹ di olokiki; Mo n ṣatunkọ iwe lọwọlọwọ, kikọ iwe miiran ati fifun awọn ikowe. Awọn ọjọ kuru ju lati ṣe nkan wọnyi. Ni bayi ipo ti o wa ni agbaye jẹ pataki, ṣugbọn ọkọ mi ati Emi ni iyanju, ni ọna ti mimọ pe iwọ ati iṣẹ rẹ ati aṣeyọri rẹ tun wa ni agbaye yii. Jọwọ gba pe a sunmọ ọ pupọ.

Mo n fi ọkan ninu awọn iwe mi ranṣẹ si ọ. "A ti jẹ ajewebe fun awọn ọdun, a ko mu siga tabi mu ọti, ati nisisiyi ọkọ mi ati emi nlo ọna rẹ."

“IGBAGBÜ UNION AYÉ ” 8 First Avenue, London.

KOKO TI ILERA» Ilera ti o ga julọ ati Awọn olutẹjade Ofin Igbesi aye:

Oṣu Kẹrin Ọjọ 29, Ọdun 1968:

"Mo gba iwe rẹ. Ko ṣe nikan ni mo ri pe iwe yii dara julọ, ṣugbọn o baamu ni pipe pẹlu awọn ero, awọn iṣe, ati awọn kikọ mi. Bayi a n gbe iwe irohin kan jade ti a pe ni "ESENCE OF HEALTH". Ní àfikún sí tí tẹ̀jáde ì wé ì ròyì n yì í àti àwọn ì wé àdáni mi, mo fẹ́ ta àwọn ì wé àjèjì tí ń fi ọ̀nà tí tọ́ hàn àwọn ènì yàn. Fun idi eyi, o daju pe iwe rẹ yẹ ki o wa ninu awọn iwe mi, nitorina jọwọ jẹ ki n mọ nipa awọn ofin ti ẹdinwo osunwon."

Oṣu Karun ọjọ 24, Ọdun 1968:

"Inu mi dun lati ran ọ ni ayẹwo $ 82.5 fun aadọta awọn iwọn didun ti awọn iwe ounjẹ aise. Ti o ba fẹ lati fun wa ni ẹtọ lati tẹ iwe naa, a yoo fi ayọ gba. A ni gbogbo awọn irinṣẹ lati gbejade."

Apoti 2821, Durban, South Africa.

DAULAT RAM ISE ISE PUBLIC:

"Eyi yoo yà ọ lati gba lẹta yii: Gbà mi gbọ, lẹhin ti o ti ri iwe rẹ, gbogbo awọn ọmọ ẹgbẹ ti igbimọ igbimọ ti ile-ẹkọ yii ko ni ipa ti o jinlẹ nikan, ṣugbọn tun ni idaniloju patapata pe nipasẹ ounjẹ aise nikan ni a le gba awọn eniyan laaye lati ọdọ wọn. gbogbo arun.Agbegbe wa je ajo alaanu,a ti pinu lati se agbeka ounje raw ni India,ti e ba je ki a te iwe yin sita ni ede geesi ati ede agbegbe,ao pin egberun mewa fun ofe ni ibere ao pin si. Bákan náà, kàn sí Iṣẹ́ Ọ̀jí ṣẹ́ Ì lera, kí wọ́n sì gbé ọ̀ràn náà yẹ̀ wò ní nú ì gbòkègbodò wọn, a sì pinnu láti fi òtí tọ́ hàn ní àwọn ilé ì wòsàn pẹ̀lú.

A mọ pe imoye rẹ ni awọn alatako rẹ nipa awọn anfani ti ara ẹni, ṣugbọn ni orilẹ-ede bi India, nibiti ọpọlọpọ awọn olugbe ti jẹ talaka ati ebi npa, ounje aise yoo wa ilẹ ti o dara ati pe yoo fa awọn miliọnu eniyan ti o jẹ abajade ti jinna ounje ati isesi ati ti ko tọ si aṣa jiya, wa ni fipamọ. "Nigbamii, nigbati iwe rẹ ba wa

ti a tẹjade ati pe abajade ti ṣaṣeyọri, a yoo fi ifiwepe ranṣẹ lati wa si India pẹlu ẹbi rẹ ki o rii abajade pẹlu oju tirẹ. ”

Krishan Mohan, Igbakeji Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

Lẹ́yì n tí mo gba lẹ́tà náà látọ̀dọ̀ ilé iṣẹ́ aṣojú ì jọba orí lẹ̀-èdè Í ń dí à, mo pinnu láti tún gbì yànjú láti sọ fún àwọn aláṣẹ orí lẹ̀-èdè wa ní pa ì ṣẹ́gun yì í . Lákọ̀ọ́kọ́, mo kọ lẹ́tà tí ó tẹ̀ lé e yì í sí MohamadReza Shah Pahlavi, tí ó so ì dì pọ̀ àwọn ì wé Persian, Gẹ̀ẹ́sì àti Armenia mọ́ Ọ́fí ì sì Imperial.
Lẹta naa:

"Mo ni igberaga lati mu awọn iroyin ti o dun pupọ wa fun ọ ti o le nira lati fojuinu ni akọkọ.

Gegebi abajade igbiyanju ọgbọn ọdun mi ti awọn igbiyanju, awọn iwadi, iwadi ati awọn iriri, loni o ti fi idi rẹ mulẹ pe awọn okunfa ti gbogbo awọn aisan ni o nfa nipasẹ jijẹ awọn ounjẹ ti a ti jinna, awọn kemikali ati awọn nkan miiran ti o ku ti awọn eniyan fi sinu ara wọn laimọ. È yí dá mi lójú ní gbà tí mo pàdánù méjì lára àwọn ọmọ àyànfẹ́ mi, ọ̀kan ní ọmọ ọdún mẹ́wàá àti èkejì ní ọmọ ọdún mẹ́rì nlá, ní torí àbájáde gbí gba oògù n “múná dóko” àti oúnjẹ “tí ń múni lágbára” láti ọwọ́ àwọn dókí tà olókì kí . Wọ́n tẹ̀ ẹ̀kúnrẹ́rẹ́ ì wé kan tí mo kọ lédè Armenian jáde, tí wọ́n sì tẹ̀ ẹ́ jáde lọ́dún 1960, lẹ́yì n náà kí n lè sọ fáwọn obì nrin ará Páṣí à ẹlẹgbẹ́ mi ní ọdún 1963, mo tẹ ì wé pẹlẹbẹ kékeré kan jáde lédè Páṣí à fúngbà dí ẹ̀, ẹ̀dà kan tí mo sì fi lélẹ̀ lẹ́ẹ̀kan náà. Iwe ti a mẹnuba ni Ọgbẹni Pahlbod, Minisita fun Asa ati Iṣẹ-ọnà ṣe akiyesi. O pe mi ati lẹhin ọpọlọpọ awọn ipade ṣe afihan mi si Dr.

Abbas Nafisi, Akowe Agba ti Red Lion ati Sun. Ọgbẹni Abbas Nafisi ati Dokita Abolqasem Nafisi, ori ti Khaje Nouri Maternity Hospital, fẹran awọn ero ati awọn ero mi ati ṣe ileri gbogbo iru iranlọwọ ati ifowosowopo; Fun idi ti awọn iwadii alakọbẹrẹ nipa ounjẹ aise, wọn ṣe afihan mi si Ile-itọju Orphanage Nemooneh ati Ile-iwosan Nọmba Ọkan ati Ile-iwosan Awọn ọmọde Bahrami. Laanu, Mo pade diẹ ninu awọn iṣoro nibẹ, nitori o jẹ dandan lati ya diẹ ninu awọn dokita ati awọn oṣiṣẹ kuro lati awọn imọran aṣiṣe atijọ ati lati mọ awọn ero wọn pẹlu awọn imọran tuntun, nitorinaa, nitori idaduro iṣẹ naa siwaju, awọn akitiyan mi ko ni eso ati pe Mo kọ ilepa ti igba diẹ silẹ. ọrọ naa. Dajudaju, pẹlu nla

kabamọ, ni pataki niwọn bi Mo ti ṣakiyesi awọn ipa buburu ti iwa jijẹ aitọ wọn.

Ni ipilẹ, awọn alakoso ti awọn ile-iṣẹ ti a mẹnuba ati gbogbo awọn dokita ko ṣe akiyesi ipa gidi ti ounjẹ ti o ku ati pe wọn jẹ ounjẹ jinna ati ounjẹ ti ko ṣe pataki si gbogbo awọn alaisan, bii awọn ile ounjẹ, eyiti o fa awọn arun 100%. Lẹhin aini aṣeyọri ni orilẹ-ede ti ara mi, Mo pinnu lati ṣafihan awọn imọran mi si awọn onimo ijinlẹ sayensi ti awọn orilẹ-ede ajeji, boya ni ọna yii MO le gba ẹri ti o wulo ati ti ko ni sẹ lati ṣe imuse eto mi ni ilẹ-ile mi. Ni bayi pe akoko ti de, Mo lero pe o jẹ ojuṣe mimọ mi lati sọ alaye pataki yii fun ọ ti o ti fi ipinnu rẹ han si agbaye pẹlu iyipada funfun ti shah ati eniyan.

Ọdún 1963 ni wọ́n kọ́kọ́ tẹ ì wé Gẹ̀ẹ́sì mi jáde, wọ́n sì ti tà á. Lẹ́yì n náà, ní ọdún 1965, mo tẹ ì wé kejì jáde lédè Armenia, ọdún méjì lẹ́yì n náà ni mo sì túmọ̀ ì wé kan náà lédè Gẹ̀ẹ́sì , èyí tí mo fi fi ọ̀kọ̀ọ̀kan wọn ránṣẹ́ sí yí n. Mo fi ẹgbẹẹgbẹrun awọn iwọn didun ti awọn iwe wọnyi ranṣẹ ati bii idaji miliọnu awọn iwe pelebe ọfẹ si awọn oloselu ti awọn orilẹ-ede ajeji, si awọn iwe iroyin, awọn ile-iṣẹ, awọn ile-ẹkọ giga, ati bẹbẹ lọ pẹlu awọn ohun elo ti ara ẹni ati awọn ohun elo mi. Lọ́dún yì í lẹ́ẹ̀kan sí i, mo tẹ ọ̀ké márùn-ún ì wé pẹlẹbẹ ní èdè Àméní à láti pèsè fáwọn èèyàn lọ́fẹ̀ẹ́. Abajade ti awọn iṣẹ wọnyi ni pe loni ni awọn orilẹ-ede agbaye, paapaa ni Amẹrika, India ati Armenia, awọn ọgọọgọrun egbegberun eniyan ti o jẹ Raw-Vegan ni o wa, pupọ julọ wọn jẹ awọn alaisan ti o ni adehun pẹlu awọn dokita, ati ni bayi. wọn tẹsiwaju igbesi aye wọn ni ilera pipe. Mo gba ẹgbẹẹgbẹrun awọn lẹta ọpẹ lati ọdọ wọn. O fẹrẹ jẹ pe gbogbo awọn onjẹ ati awọn dokita naturopathic ati awọn ile-iṣẹ ilera ti o ni ilọsiwaju ti tan awọn iwe ati awọn iwe pelebe mi ati bẹrẹ awọn ipolowo lọpọlọpọ nipa veganism aise; Wọn ṣe atẹjade awọn ikede mi sinu awọn iwe iroyin wọn, wọn kọ awọn ile-iṣẹ sanatorium fun veganism aise. Ni Ilu Meksiko, ile-itọju orphanage ounje aise ti ṣeto. Iwe mi ti wa ni itumọ ni ede Spani ni Argentina ati ni Hindi ni Delhi ati pe o ti wa ni titẹ lọwọlọwọ. BBC fi iwe mi han lori TV o si ka awọn apakan rẹ fun awọn eniyan; Philanthropic onisegun ni Europe, America, ati be be lo fun mi adirẹsi si "aláì wòsàn" alaisan ati ki o niyanju kika awọn

aise-nję iwe. Awọn onimọ-jinlẹ ti Ile-ẹkọ giga Yerevan ṣe aabo ati ṣe atilẹyin awọn iwo mi ninu iwe irohin oṣooṣu “Science & Technics”.

Niwon mi nla iwe ni Armenian a ti atejade mẹwa odun seyin, awọn nọmba ti aise to nje ni Yerevan pọ. Wọn ṣeto awọn ibatan pẹlu ara wọn ati ṣeto awọn ayẹyẹ ati awọn ayẹyẹ ti o da lori jijẹ aise. Ọpọlọpọ awọn dokita ni a tun rii laarin awọn ti njẹ ounjẹ aise; Olori ati alamọdaju ti Ẹka ijẹẹmu ti Ile-ẹkọ giga Yerevan ṣeto awọn ikowe lori jijẹ aise, ati ninu awọn apejọ wọnyi, awọn eniyan ti o ti fipamọ kuro ninu awọn arun ti o nira fun awọn ijabọ wọn.

Fun apẹẹrẹ, dokita obinrin kan ti o jiya lati paralysis ati pe o jẹ ko le gbe fun ọdun mẹrin, dide lẹhin oṣu mẹrinla ti ounjẹ aise ati pe o wa ni ilera pipe. Apẹẹrẹ miiran ti o nifẹ si: ọkan ninu awọn ibatan mi, ọdọmọkunrin ọmọ ọdun mejidinlọgbọn kan, n jiya lati ailera aifọkanbalẹ ati pe ko le gbe ọwọ ati ẹsẹ rẹ; Ko ṣe akiyesi awọn ilana ọfẹ mi, o rin irin-ajo lọ si Yuroopu ni igba mẹta o si lo diẹ sii ju miliọnu kan rial titi di ipari o gba iwe jijẹ aise ni Lausanne lati ọdọ onimọ-jinlẹ olokiki kan ti o ti ka iwe mi ti o mọ otitọ. O pada si Tehran.

Ẹgbẹẹgbẹrun awọn iwe aṣẹ ti o jọra wa ninu faili ti o yẹ ati I mo setan lati fi won han enikeni ti a yàn . Lẹhinna, aṣeyọri nla julọ ti o ti de ọdọ mi laipẹ ni pe ijọba India ti mọ iwe-aṣẹ mi bi iwulo ati ti pinnu lati gbejade ati ṣeduro kika rẹ si awọn eniyan India ki wọn le tẹle awọn ilana ti iwe naa. . ki a si gba wa lowo arun, osi ati ebi.

Loni o ti wa ni pato fihan wipe awon ti o yago fun agbara ti awọn ounjẹ ti a ti jinna, awọn oogun oloro ati awọn nkan miiran ti o ku ni ominira lati gbogbo awọn aisan, boya ina tabi eru, gẹgẹbi awọn ikọlu ọkan, akàn, diabetes, awọn aarun ajakalẹ, otutu. ati be be lo ti wa ni fipamọ. Awọn iwe aṣẹ ti o wa fihan daradara pe bi awọn ile-iwosan titun ti ṣii, nọmba awọn alaisan n pọ si ni iwọn; Nitoripe awọn ile-iwosan, awọn ile elegbogi ati awọn ibi idana jẹ orisun awọn ibesile arun; Nitorinaa, ko si iwulo lati kọ awọn ile-iwosan tuntun, ṣugbọn awọn ipo yẹ ki o ṣẹda ki awọn ile-iwosan fi silẹ laisi awọn alaisan ati tiipa kan lẹhin ekeji, ati

ipo yii jẹ nikan ni iyipada ọna ti eniyan jẹun. Ni idakeji si ohun ti awọn eniyan kan ro, o rọrun pupọ lati ṣe eyi.

Gẹgẹbi ijọba ti India ti pinnu, ni akọkọ, o jẹ dandan lati ṣeduro orilẹ-ede lati ka iwe ti ounjẹ aise ati keji, o yẹ ki o kede ni gbangba pe sise jẹ iṣe aibikita ati ti kii ṣe pataki. O yẹ ki o wa opin si awọn ipolowo eke ati ṣinalọna ti awọn ounjẹ ti o ku, awọn oogun oloro ati awọn vitamin kemikali.
Dipo pinpin awọn oogun oloro laarin awọn agbe, awọn oṣiṣẹ Ilera le kọ wọn bi wọn ṣe le gbin lati awọn ẹfọ laaye. tí ó sì hù àlì kámà, tí a pèsè oúnjẹ aládùn tí kò fi béè lọ́rèé, tàbí bí ènì yàn ṣe lè tẹ́ ara rẹ̀ lọ́rùn lẹ́kùn-únrẹ́rẹ́ pẹ̀lú rí ali méjì ti àlì kámà ààyè, rí álì ọjọ́ méjì àti rí álì ewébẹ̀ méjì kí ó sì wà láàyè láì sí àrùn.
Nipasẹ awọn tẹ, redio ati tẹlifisiọnu, o jẹ ṣee ṣe lati kilo ki o si juwe si awọn orilẹ-ède nipa awọn ayipada ninu jijẹ isesi, awọn igbaradi ti ifiwe ati ki o gan invigorating adayeba onjẹ; Awọn ile-iwosan le yipada diẹdiẹ si awọn ile-iwosan; Ọna ti ifunni awọn nọọsi, awọn ọmọ alainibaba ati awọn ile-iwosan yẹ ki o di diẹdiẹ aise ajewebe ọranyan. Bi abajade, awọn eniyan gbe awọn ile-iwosan wọnyi lọ si ile wọn ati di dokita tiwọn. Laipẹ awọn ile-iwosan yoo ṣofo ti awọn alaisan ati pe yoo wa ni pipade ọkan lẹhin ekeji. Lilo gbogbo iru taba, awọn ohun mimu, eran, ẹja ati awọn nkan ipalara miiran yoo dinku diẹdiẹ.

Awọn almondi, pistachios, awọn ọjọ, awọn eso ajara ati iru awọn ohun ounjẹ ti o niyelori ati ọpọlọpọ awọn eso ati ẹfọ miiran ni a gbejade si awọn orilẹ-ede miiran ni awọn owo ti o kere julọ, eyi yẹ ki o da duro ati pe ko si okeere ko yẹ ki o waye. Nitorinaa ounjẹ ti o dagba nihin yoo jẹ nipasẹ awọn eniyan tiwa ati nitori abajade, awọn iṣedede igbe aye eniyan yoo dide ati ihuwasi odi wọn yoo dinku. Awọn ole, awọn iwa-ipa ati ayederu yoo parẹ. Eyi, eyiti o dabi pe ko ṣee ṣe ni akọkọ, yoo di otitọ ni ilẹ-ile wa laarin awọn ọdun diẹ.

A ko yẹ ki o san ifojusi si aiṣedeede, eke, ati awọn aiṣedeede ti diẹ ninu awọn olufẹ owo-owo ati awọn onisegun aibikita, nitori pe wọn ko ni anfani nikan lati wa atunṣe ti o kere julọ lati dena awọn arun pẹlu awọn ẹtọ wọn, ṣugbọn pẹlu awọn iṣẹ aṣiṣe wọn ati

Awọn aṣiṣe ti fa itankale awọn arun wọnyi. Idahun si gbogbo awọn ijiroro wọnyi jẹ abajade pato ti iṣẹ ati iṣe nikan. Ti abajade ti o gba ninu idile mi ko ba to fun wọn, ati laarin awọn ti njẹ ounjẹ aise ti o tuka ni awọn orilẹ-ede miiran, ti MO ba gba awọn ohun elo ati awọn ọna ti o to, Mo ti ṣetan lati fi mule ati ṣafihan otitọ ti ibeere mi pẹlu iṣe. ni igba diẹ.

Ì béèrè mi ni pé kí o fi sù úrù ka àwọn ì wé àti àkí yèsí tí mo fi ránṣẹ́ sí ọ ní èdè Gẹ̀ẹ́sì ."

"Si iwaju olugbala nla julọ ti ẹda eniyan lati osi ati aisan:

Mo jẹ oṣiṣẹ ti fẹyì ntì ti Imperial Army, ti o ti fẹyì ntì pẹlu ọdun mejidilogun ati oṣu mẹta ti iriri nitori isanraju pupọ ni ọdun 1344 (kalẹnda oorun Persia) ni ibamu si ipinnu Igbimọ Iṣoogun ti Army ni ibamu si faili ti mi awọn aisan to ṣe pataki ti a ṣeto. Ki n to feyinti fun igba die lati toju isanraju mi ti mo ti gba ni ayika 125 Kg, awọn oogun slimming bii Metrical ti wa ni aṣẹ ti mo si mu wọn, ati nitori abajade iwuwo mi ti de 150 Kg ti o si n pọ si. Titi di igba ti Emi yoo fi gba agbara lati ṣiṣẹ patapata. Lẹhinna, nipa kikọ awọn vitamin, kebabs ati awọn ounjẹ miiran, Mo tun ni ikọ-fèé. O pinnu lati fẹhinti mi, iyẹn, laisi awọn anfani, iyẹn, pẹlu owo osu ti ko pe. Ni akoko yii ti asthma mi ti n da mi loro, won ran mi lo si eka ileewosan ti osibitu No. 502 ti awon omo ogun, won si fun mi ni iru abere mejidinlogun lowo mi, gbogbo awon ti won si wú, won ni iwo ni. inira si awon nkan wonyi, dajudaju gbogbo won po, sugbon meji tabi meta Won ro won lesekese ti ebe ko sofo ti won si so pe e se ara won, ki e ma se abere ni igba meta lose; Bi abajade, Mo ni ikọ-inu ọkan ati nipa kikọ awọn oogun miiran gẹgẹbi Valium, awọn omi ọmu ọmu ati awọn oogun apaniyan, kidinrin mi kuna ati awọn irora wiwu ikun ti o lagbara. Lẹhinna iwuwo mi pọ si lati 160 Kg ati lẹẹkansi nipa gbigbe awọn tabulẹti corten ti o lagbara ti dokita paṣẹ, Mo sanra lojoojumọ ati pe Mo ni ohun ti a pe ni Courtney isanraju ati pe a tun fi mi ranṣẹ si ibusun kan.

si ẹṣọ ile-iwosan kanna fun itọju ayeraye! Lẹhin iṣẹ abẹ hernia umbilical, dokita sọ fun mi pe Mo da ọgbọn miliọnu sipo penicillin sinu ikun rẹ; Bayi mo loye pe pẹlu penicillin yii, Mo ti de ẹnu-ọna iku. Ni akoko yii, ọmọbinrin mi kekere ni o ni rheumatism ọkan ati pe o ni lati fun miliọnu kan igba meji penicillin (Penador) ni gbogbo ọsẹ titi di ọdun 18. Ni apa keji, awọn ẹsẹ ọmọ mi kekere ti yi lati awọn ẹgbẹ ati pe o n jiya lati bẹ bẹ. -ti a npe ni rachitis. Iyawo mi ti o n jiya ninu osi ati opolopo arun emi ati awon omo mi, lo fi iwe le ejo iranlowo ebi, o si bere fun mi ni owo oya, ti mi o si le san asunwonti nitori owo osu mi ti ko kere, mo ko e sile, eyi tumo si pe o gba a sile. lati igbesi aye buburu yii. Mo dúró lọ́dọ̀ àwọn ọmọdé márùn-ún tí wọ́n jẹ́ aláì sàn àti aláì ní baba. Lojoojumọ, nigbati mo lọ sọdọ awọn dokita pẹlu awọn iwe iṣeduro ilera, iye nla ti awọn iwe kekere ti kun ati pe ọpọlọpọ owo-oṣu mi jẹ ilokulo ni irisi ibewo, ECG ati awọn idiyele yàrá. Emi yoo tun padanu diẹ ninu owo-osu mi fun iwe-aṣẹ iṣeduro.

Titi ti olutọju ile-iwe ọmọ mi, ti o ṣe akiyesi ipo mi, daba fun mi ni iwe jijẹ aise. Mo ka iwe yii pẹlu itara ni kikun ati pe Mo gba awọn akoonu rẹ ati papọ pẹlu awọn ọmọ mi a bẹrẹ lati jẹ 100% vegan aise. Laarin awọn ọjọ diẹ ikọ-fèé mi ti yọ; Lẹ́yìn náà, ipò ọmọbìnrin mi túbọ̀ ń sunwọ̀n sí i díẹ̀díẹ̀, ẹsẹ̀ ọmọkùnrin mi kékeré sì tọ́, mo sì tún bẹ̀rẹ̀ sí í lépa. Laarin oṣu mẹfa, iwuwo mi dinku lati bii 160 si 70 Kg. Ni akoko yii, nipa jijẹ aise patapata, Mo ti ni igbesi aye ati tuntun ti ọmọde ati pe Mo ti jẹri fun ara mi pe Emi kii yoo fọwọkan ounjẹ ti o ku. mo jẹ́ ìgbàlà mi lọ́wọ́ ìdàámú fún ìwé rẹ.”



Ọgbẹni Akbar Tofangchi- No.. 11, Khazaei Alley, Arabians adugbo, Naser Khosrow St, Tehran.

Onkọwe lẹta yii jẹ iyaafin kan ti o wa si Tehran Raw Vegans Ologba ni gbogbo ọjọ lẹhin iṣẹ rẹ ati ṣe iranlọwọ fun wa ninu ọgba, ati nigba miiran o ya awọn fidio diẹ ninu awọn iṣẹ ẹgbẹ:

"Bawo ni MO ṣe bori akàn nipasẹ veganism

aise: Laipẹ Emi yoo ṣe ayẹyẹ iranti aseye keji mi ti lilọ aise. Ni ọdun meji sẹyin nigbati irora alakan mi n pọ si ni kikankikan, Mo ṣe afihan si iwe ounjẹ aise ti o yi igbesi aye mi pada patapata. Kódà, ì wé yì í gba ẹ̀mí mi là.

Ni 2533/2/21 (Kalẹnda ijọba ijọba Persia) Mo ni imọlara ohun ajeji ni igbaya ọtun mi. Binu diẹ, Mo lọ si dokita, ṣugbọn X-ray ko fi ohun kan han. Lẹhin oṣu meji, irora bẹrẹ ati laipẹ o buru si. Awọn dokita abẹwo fun itọju bẹrẹ.

Ni 2533/6/25 pẹlu igbanilaaye mi, a ṣe iṣẹ abẹ; Nigba ti ara mi pada, mo woye pe igbaya ọtun mi ti parẹ, ọwọ ọtun mi ti parun.

Iṣesi mi ko yipada pupọ titi di ọdun 2535/1/5, nigbati Mo ni irora ni itan osi mi, Mo lọ si ọpọlọpọ awọn dokita ati lẹhin ti o ya awọn fọto pupọ, wọn ṣe iwadii akàn egungun ati paṣẹ

Iroyin kọmputa ti osteotomy lati ori si atampako. mu Ninu iṣẹ abẹ miiran lati ṣe idiwọ arun na lati tẹsiwaju, ile-ile mi ati awọn ovaries ni a tun yọ kuro. Ogoji ọjọ kọja... awọn dokita sọ pe o yẹ ki n gba ile-iwosan lẹẹkansi. Mo pinnu lati lọ si ilu okeere ati tẹsiwaju itọju naa nibẹ. Mo lọ sí Í sí rẹ́lì ; Lẹhin ti wọn yọ ọmu ọtun mi kuro, wọn ya awọn aworan ti ẹdọfóró ati ẹdọ mi ni gbogbo oṣu mẹta. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ ì tànṣán wọ inú ara mi. Wọn fi koluboti ṣe itọju mi fun ogoji akoko, ni igba kọọkan wọn fi cobalt si ẹgbẹ kan fun iṣẹju mẹta ati ni apa keji fun iṣẹju mẹta.

Ní orí lẹ̀-èdè Í sí rẹ́lì , wọ́n tún bẹ̀rẹ̀ sí í ya fọ́tò àti X-ray, wọ́n tún ya fọ́tò goitre mi, èyí tí mo ti ṣiṣẹ́ abẹ fún ní ọ̀pọ̀ ọdún sẹ́yì n.

Nikẹhin, dokita mi ṣalaye gbogbo ilana naa fun mi o si sọ pe: "Wọn yọ àyà rẹ kuro ni pẹ, aisan yii kolu awọn ẹya mẹta ti ara, ẹdọforo, ẹdọ ati egungun; O ti ni arun jejere egungun. pe Mo ṣe iyalẹnu bawo ni ko ṣe fọ lakoko ti o joko lori ijoko ọkọ ofurufu?"

Ní Í sí rẹ́lì , wọ́n fún ní ì gbà mẹ́ẹ̀ẹ́dógún ti cobalt. Mo pada si Tehran pẹlu apoti ti o kun fun awọn fọto, awọn lẹta, awọn ilana ilana ati awọn ilana. Mo ni chemotherapy fun ọsẹ kan ni Tehran, ati lati meje ni owurọ si meji ni ọsan, wọn fi iyọ si ori mi. Nitoripe wọn da awọn homonu duro, iwuwo ara mi pọ si lati ọgọta-meji kilos si ọgọrin-mẹta kilos. Wọn ti sọ asọtẹlẹ paapaa pe irun mi yoo ṣubu ati pe emi yoo dagba irungbọn ati mustache. Ni ọjọ kan, nigbati mo fẹ lati mu capsule kan, nigbati mo ka iwe pelebe naa, Mo rii pe a ti kọ ọ pe oogun yii ni awọn abajade buburu mejila ati o ṣee ṣe iku; Ṣù gbọ́n mo ṣì wà láàyè ní torí náà mo pinnu láti jáwọ́ ní nú bí nú ara mi.

Oṣu mẹwa lẹhinna, iyipada ti o ṣe pataki julọ ni igbesi aye mi ṣẹlẹ. Nigbati ọkan ninu awọn ọrẹ mi, ti o rọ funrarẹ, sọ fun mi pe ara rẹ dara pupọ lẹhin oṣu kan ti o lọ ni ajewebe aise, Mo pinnu lati di ajewebe aise paapaa. Ni ọjọ keji, Mo lọ si ẹgbẹ awọn vegans aise pẹlu ara ti o ṣaisan ati ibanujẹ lati kọ ẹkọ nipa ọna ounjẹ wọn. Mo jẹ idaji aise ati idaji jinna fun awọn ọjọ diẹ, Mo gba mi niyanju siwaju ati siwaju ati nikẹhin Mo di ẹya

idi aise ọjẹun. Nipa jijẹ aise fun oṣu akọkọ, iyanu kan ṣẹlẹ ninu ara mi. Irun oju oju mi, ti o ti ṣubu patapata, bẹrẹ si dagba; Mo ni agbara diẹ sii lati rin, oju mi dara ati pe Mo ni imọlara sọji. Lọ́jọ́ kan, mo ṣubú láti àtẹ̀gùn sórí ilẹ̀ mábì lì ní ọ́fí ì sì ètò ì bánigbófò tó wà ní àárí n gbùngbùn; Mo lero bi Emi yoo rọ. Pẹlu awọn oṣu meji ti ounjẹ aise, ọpọlọpọ awọn ayipada wa ninu ara mi pe nigba ti wọn tun ya awọn fọto ti pelvis ati awọn ẹsẹ mi, dokita sọ pe: "Egungun rẹ ni ilera ju temi lọ." Ko si awọn ami ti awọn ọgbẹ jijinlẹ wọnyẹn ti o ku ninu ara mi. Mo ti tọju gbogbo awọn iwe aṣẹ ati awọn fọto ṣaaju ati lẹhin ounjẹ aise. Loni, lẹhin ọdun meji ti veganism aise, Mo ti yipada patapata. Nko lo oogun kankan lasiko yi. Ọwọ ọtún mi, ti o jẹ patapata lẹhin iṣẹ abẹ, ti pada si deede. Ara mi, ti o kun fun awọn pimples labẹ awọ ara lẹhin chemotherapy ati pe o wa ninu irora nla, dara dara ati pe awọn pimples sọnu. Lakoko yii, ogun kilos padanu mi. Bayi Mo ṣiṣẹ wakati mẹjọ lojumọ ati pe Mo ṣiṣẹ pupọ ni akoko ọfẹ mi. Mo nireti lati lo akoko mi ni idunnu ati ilera ni igbesi aye tuntun yii.



Maryam Neshan BarJan, Ti a bi ni Oṣu Keje Ọjọ 25, Ọdun 1931 - Tehran

***

Iwọnyi ati ẹgbẹẹgbẹrun awọn lẹta miiran ti a gba lati ọdọ awọn olujẹun-ara ti ọpọlọpọ awọn orilẹ-ede ni gbogbo agbaye jẹri pe awọn alaisan ti o dẹkun lilo awọn oogun ati ounjẹ ti a jinna ni a mu larada lẹsẹkẹsẹ ati aibikita ti gbogbo iru arun ni ẹẹkan fun gbogbo.

Iwe irohin "AVANGUARD", ti a tẹjade ni Yerevan, olu-ilu Armenia, kọwe ninu ọkan ninu awọn ọrọ rẹ (1964, No. 98): "Ọpọlọpọ awọn onise-ẹrọ, awọn akọrin ati awọn oluyaworan, gbogbo wọn.
àwọn tí wọ́n jẹ́ akẹ́kọ̀ọ́, wọ́n ti di ajẹ̀bẹ̀lẹ̀. Wọ́n dá ọ lójú pé wọ́n ní ì mọ́lẹ̀ àti ì lera tó bẹ́ẹ̀ tí wọn kò fi gbóná janjan, tí wọn kò sì ní ì mọ̀lára ì rora ọkàn wọn.”

Iwe akọọlẹ Moscow ti a pe ni "SCIENCE AND LIFE" jẹwọ ni
Awọn oniwe-March, 1965 atejade ti o wa ni o wa ọpọlọpọ aise-ounjẹ laarin awọn oniwe-onkawe, ti o ti ni arowoto ti orisirisi arun ati ti fun awọn olootu ti awọn kikun alaye ti won imularada.

Ni awọn ayidayida ọkan ko le loye idi ti awọn onimọ-jinlẹ ati awọn alaṣẹ ti o ni iduro miiran ko ṣe awọn igbese ti nṣiṣe lọwọ lati ṣe awọn ipilẹ ti jijẹ aise. È é ṣe tí wọ́n fi ń lọ́ tì kọ̀ ní gbà tí a bá ti rí ọ̀nà láti dé góń gó ì kẹyì n wọn láti dá aráyé ní dè kúrò lọ́wọ́ àwọn àrùn àti rí rí ì gbésí ayé aláyọ̀ fún gbogbo ènì yàn? Ti wọn ba yan, wọn le wo gbogbo alaisan sàn laarin oṣu meji ki wọn si ofo awọn ile-iwosan ti awọn alaisan wọn. O jẹ ojuṣe gbogbo eniyan ọlọla lati beere lọwọ wọn boya wọn fẹ lati ṣaṣeyọri ero yii tabi rara.

Mo fi taratara kede fun gbogbo agbaye pe LATI IGBAA OGUN OJA ATI IMORAN OUNJE TI A SE JE NI KI O JE GEGE BI ASEJE LAINU OKAN LOWO EDA ENIYAN, NITORI WON NI OHUN TI

KI GBOGBO ARUN ENIYAN.

***



Lẹwa aja funfun 7 ọdun atijọ, Jackie ngbe pẹlu wa bi ajewebe aise lati igba akọkọ ti igbesi aye rẹ.

Bayi o ti wa ni rọọrun fihan pe eran jijẹ jẹ atubotan paapaa fun miiran eranko, ati awọn ti a ko ni gidi carnivores. Jackie ti mọ ounjẹ ti a jẹ lati igba ibimọ. Pupọ ninu ounjẹ rẹ ni alikama, awọn ọjọ, awọn eso ajara, pistachios, awọn saladi ati awọn eso oriṣiriṣi, gbogbo awọn wọnyi wa ni ifiwe (aise) fọọmu, nitori ninu ile wa ko si paapaa giramu kan ti ounjẹ ti o ku. Aja yii paapaa jẹ alubosa ati radish pẹlu ifẹ nla. Ní gbà tí a bá mú un lọ sí ẹ̀yìn odi ìlú, ó ń jẹun bí ọ̀dọ́-àgùntàn ní ewéko tútù. Ti a ṣe afiwe si awọn aja miiran, aja yii ni ilera pupọ, alabapade ati kun fun agbara. Tí a bá fẹ́ mọ àwọn ọmọ kìnnìún, àmọ̀tẹ́kùn àti ìkookò láti máa jẹ ohun ọ̀gbìn bí ajá yìí, lẹ́yìn ìran díẹ̀, wọ́n á fi ìwàkiwà wọn sí lẹ̀ pátápátá, wọ́n á sì fara balẹ̀, wọ́n sì lè máa gbé pọ̀ pẹ̀lú àwọn ẹranko míì bí i màlúù. Ṣugbọn ni ilodi si, a ko le jẹ ki awọn malu lo lati jẹ ẹran.

Kini o yẹ ki o yago fun?

Awọn eso ti o gbẹ ti a ti ni ilọsiwaju pẹlu imi-ọjọ tabi omi didasilẹ tabi pẹlu awọn kẹmika miiran ko yẹ ki o jẹun, nitori ko ni iye ijẹẹmu ati pe o jẹ nkan oloro nikan, ki awọn kokoro paapaa ko sunmọ ọdọ rẹ. Iwọ ko yẹ ki o jẹ epo olifi yẹn ti a ti fi kẹmika yo ati pe ko ni awọ adayeba tabi õrùn ati itọwo rẹ

o si ti padanu iye ijẹẹmu rẹ. Awọn olifi ti o ni iyọ, awọn kukumba ti a ti yan ati awọn pickles ti a pese sile pẹlu iyo tabi kikan ni a ko kà ni igbesi aye ati awọn ounjẹ adayeba. Pẹlupẹlu, kikan, ọti-waini ati iru awọn ounjẹ ti o ti pada lati atilẹba ati ipo adayeba ko ni iye ijẹẹmu. Iyọ tun ti pese sile ni ọna ti o gbona ati ipalara, ni afikun si otitọ pe iyọ ti o nilo nipasẹ ara, wa ninu awọn eso ati ẹfọ. Ma ṣe lo permanganate tabi awọn apanirun miiran lati wẹ awọn eso ati ẹfọ.

Yago fun awọn yara ti o gbona, awọn aṣọ gbigbona ati afẹfẹ idọti. Maṣe lo ọṣẹ tabi shampulu, wọn ni awọn kemikali ti o jẹ ipalara si awọ ara ati ara; Ya kan iwe bi tete bi o ti ṣee.

Aise vegans ko je atubotan, jinna, meaty ati ọra onjẹ si òùngbẹ gbẹ; Ko jẹ awọn kalori ti ko niye lati pa pẹlu omi tutu, kii ṣe lagun lati kun aaye rẹ pẹlu omi. Ni afikun, awọn ounjẹ adayeba ni omi to pẹlu wọn. Iseda ti ṣe awọn ounjẹ adayeba ni ọna ti o kun fun omi ni igba ooru ati kekere ninu omi ni igba otutu. Ní gbà tí òùngbẹ bá ń gbẹ ẹ̀jẹ̀ tútù, ó máa ń pa òùngbẹ rẹ̀ ní pa jí jẹ kúkúmba tàbí tòmátì kan tàbí ife oje èso kan tàbí omi ìsun tó mọ́. Fun idi eyi ati lati le ṣafikun omi si compote ati bẹbẹ lọ, gbogbo ẹda alãye yẹ ki o pese gilasi kan tabi meji ti omi orisun omi lojoojumọ. Ni opo, olujẹun laaye ko yẹ ki o gba eyikeyi kemikali tabi awọn nkan oloro sinu ara rẹ, paapaa ti iye naa ba kere pupọ; ó jẹ́ pé kò gbọ́dọ̀ mu omi tẹ́tẹ́. Omi yìí ní chlorine àti fluoride, bó ti wù kí ó kéré tó, ní torí pé ó ní agbára láti pa àwọn kòkòrò àrùn, ó tún ní agbára láti ba àwọn sẹ́ẹ̀lì ara ènìyàn jẹ́. Awọn sẹẹli eniyan tun ni itara bi awọn microbes, wọn tun jẹ majele ni iyara ati kuna, awọn atako ti o lagbara ni a gbọ ni gbogbo agbaye lori iwa aṣiṣe yii. Diẹ ninu awọn eniyan ko foju ka majele yii, wọn mu omi tẹ ni kia kia, wọn fi awọn kẹmika tuntun diẹ kun ati majele si i, ṣe awọ yatọ si wọn pe wọn kii ṣe ọti-lile.

Lẹ́ẹ̀kan lóṣù, a máa ń mú ìgò omi dí ẹ̀ wá láti ibi ìsun omi Vanak ti Tehran tí ó sún mọ́ wa, a sì máa ń lò ó. Iyatọ nla wa laarin itọwo ati oorun ti omi orisun omi ati omi tẹ ni kia kia.

Spraying ati kemikali ajile jẹ ọkan ninu awọn iwa aimọgbọnwa ti awọn eniyan "ọlaju" ti akoko yii. Àwọn oní wọra máa ń fi májèlé ayé

awọn ajile kemikali ati artificially mu iye ọja pọ si ati dipo dinku didara rẹ; Wọ́n máa ń fún àwọn èso àti ewébẹ̀ ní gbà tí wọ́n bá gbó, wọ́n sì máa ń tà á fún àwọn èèyàn lẹ́sẹ̀kẹsẹ̀. Lẹ́yìn náà, dókí tà fúnra rè, tó ṣẹ̀ṣẹ̀ fọwọ́ sowọ́n yì í rí àbájáde búburú iṣẹ́ tirẹ̀, dí pò kó dáwọ́ dúró, ó kọ̀ láti jẹ èso àti ewébẹ̀.

Ni bayi ti ipo naa ti wa, awọn eniyan ko yẹ ki o lo ipalara naa ti spraying bi ohun ikewo ati Cook unrẹrẹ ati ẹfọ. Nitori ti o ba ti sokiri ba awọn iye ti awọn ọja nipa fun apẹẹrẹ 10%, sise run iye nipa 100%, ati ni akoko kanna, o fun wa jina siwaju sii majele ni oku ounje ju spraying. Awọn eniyan yẹ ki o fọ awọn ounjẹ oloro wọnyi daradara ati ni akoko kanna ja lodi si iwa aiwa-iwa-iwa-ara yii. Bayi awọn eniyan ti awọn ohun soke lati gbogbo agbala aye. Wọ́n máa ń dá ẹgbẹ́ pọ̀, wọ́n ń tẹ ì wé ì ròyì n jáde, wọ́n sì máa ń ṣí àwọn ilé ì tajà àkànṣe àti àwọn ilé ì gbọ́kọ̀sí àti àwọn ilé gbí gbé láti fi bọ́ àwọn èèyàn ní oúnjẹ tí wọ́n ti ń ṣe láì sí àwọn ají lẹ̀ kẹ́mí kà àti àwọn oògù n apakòkòrò. Diẹ ninu awọn ọmọlẹhin mi ajeji, ra ilẹ fun ara wọn lati ni ọgba ikọkọ ati pese awọn eso ati awọn iwulo ẹfọ wọn laisi ajile kemikali ati gbe ni ominira gidi.

Ì rì n ti Tehran RawVegan Association Mo pinnu lati tumọ ati ṣe atẹjade iwe mi

ni Faranse, Jẹmánì , Sipania ati Larubawa, ati lati ṣe awọn iwe lati awọn lẹta ti o nifẹ pupọ ati faagun iṣẹ ṣiṣe agbaye mi, ṣugbọn awọn ọrẹ ati awọn onjẹ ounjẹ aise tẹnumọ lati fi idi ẹgbẹ kan silẹ ni Tehran . Paapọ pẹlu awọn oludasilẹ kan, a kojọpọ owo kan laarin wa, pese iwe-aṣẹ kan ati bẹrẹ iṣẹ naa. Mo fun mi ni yara nla meji ti o wa lori ilẹ ile mi pẹlu omi, ina ati tẹlifoonu laisi idiyele fun ẹgbẹ naa ati pe o lo ọdun meji ati idaji ni iṣakoso ẹgbẹ ati ile ounjẹ vegan aise. Mo kó àwọn ọmọ ẹgbẹ́ tí wọ́n jẹ́ olóòótọ́ sí ì mọ̀ ọgbọ́n orí àti òfin àdúgbò wa jọ, wọ́n sì ń ṣiṣẹ́ kára, wọ́n ṣèrànwọ́, ṣètò àwọn ì pàdé ọ̀rẹ́, wọ́n ń sọ̀rọ̀ ní pa àbájáde tí wọ́n rí ní nú jí jẹ oúnjẹ, tí wọ́n ń kó ẹ̀bù n jọ, wọ́n sì ń ṣe àwàdà bí ì dí lé ń lá àti ní nú èyí . ona ti a kó nipa 900 omo egbe.

Odun kan lẹhin idasile ẹgbẹ naa, Ọgbẹni Javad Ramezani, ti o wà isẹ aisan ati awọn onisegun ti ge rẹ Ì yọnu ati

duodenum o si ṣe awọn iyipada ninu ikun rẹ, o wa si ọgba nigba ti o ku (gẹgẹ bi ohun ti o sọ) o si di ọmọ ẹgbẹ, o di ajẹunjẹ ti o jẹun ati pe o ti fipamọ lọwọ iku. Óní fẹ̀ẹ́ sí àwọn ì gbòkègbodò àdúgbò, wọ́n sì yàn án gẹ́gẹ́ bí ọmọ ẹgbẹ́ ì gbì mọ̀ olù darí . Laanu, ko le loye imọ-jinlẹ jinlẹ ati irọrun ti veganism aise. Nigba miiran o sọ pe: "Ironu mi ko ti de ọkankan Aterhov, o le de ibẹ ni ọjọ kan." Mo ti n duro de awọn ọjọ wọnyi fun awọn ọdun, ṣugbọn ni asan. Ogbeni Ramezani sọ pe: "Aterhov ko yẹ ki o kọlu awọn dokita ati imọ-ẹrọ iṣoogun ki o da awọn iṣẹ aṣiṣe wọn lẹbi." Ṣugbọn Emi ko ni ero yii ati pe Mo fẹ lati sọ otitọ fun eniyan.

Ní gbà tí ì gbòkègbodò ẹgbẹ́ náà ti di aásì kí dí ẹ̀, mo tú ilẹ̀ àkọ́kọ́ ti ilé mi, mo sì fi ì dá mẹ́ta owó ilé tí àwọn alágbàṣe ń pèsè kún inú àwọn yàrá tí wọ́n ti wà tẹ́lẹ̀, mo sì kó wọn fún ẹgbẹ́ (ì dajì ilé náà jẹ́ ti tèmi). iyawo.N kì í gba àbọ̀ mi). Pẹ̀lú ì náwó tèmi, mo ṣí lẹ̀kù n àkànṣe kan sí òpópónà, mo sì kọ́ ì pì lẹ̀ 30 mí tà kan fún ibi ì pamọ́, àwọn mẹ́ń bà àdúgbò náà kò ṣe ì pàdé déédéé, a yan ì gbì mọ̀ olù darí láàárí n àwọn kan lára àwọn ọmọ ẹgbẹ́ tí ń ṣiṣẹ́, àti pé kí wọ́n ṣètò. lati fi mule fun Ogbeni Ramezani pe O jẹ aṣiṣe ninu awọn iwo rẹ, Mo jẹ ki o yan igbimọ funrararẹ. O yan Dr.

Mohammad Kaar (Ọgbọn ti Ile-ẹkọ Iṣoogun ti Tehran) gẹgẹbi Alaga ti Igbimọ Awọn oludari. Dókí tà yì í kọ ì wé kan tí wọ́n ń pè ní "Ajewebe Aise" ti o kun fun inira ati awọn agbekalẹ ile-itumọ ti ko ni itumọ ati pe o fi akoko awọn olugbo ṣòfo pẹlu awọn ikowe asan. Laipẹ o da ariwo silẹ ninu ẹgbẹ naa pe a ni lati yọ ọ kuro ninu ẹgbẹ gẹgẹbi Abala 29 ti ofin ẹgbẹ. O si lọ pẹlu diẹ ninu awọn ti rẹ iru eniyan, fowosi ati ki o ṣí a Ologba ti a npe ni "Scientific Raw Vegetarianism" on Ministers St, kọọkan eniyan padanu 40 tabi 50 egbegberun tomans o si tiipa o, diẹ ninu awọn tun kedun ise won ati ki o pada wa club. Ọ̀gbẹ́ni Ramezani kò kẹ́kọ̀ọ́ ní nú ì ṣe rẹ̀ tí kò tọ́, ṣù gbọ́n ní òdì kejì , dí pò dókí tà kan, ó mú àwọn dókí tà méjì tàbí mẹ́ta mì í ràn wá sí nú ẹgbẹ́ náà láti sọ̀rọ̀.

Tí wọ́n bá ti gba àwọn ọ̀rọ̀ mi tí mo ti kọ ní ọ̀pọ̀ ọdún sẹ́yì n ní nú ì wé Aí jẹ-jẹun, ọ̀pọ̀ jù lọ àwọn tó kú ní àwọn ọdún àì pẹ́ yì í ì bá wà láàyè báyì í . Fun apẹẹrẹ Dr. Iqbal, olori eto iṣoogun,

tí ó fà mí lé ilé-ẹjọ́ lọ́wọ́ láti fì yà jẹ, ṣùgbọ́n òun fúnra rẹ̀ ni wọ́n fì yà jẹ ní ayé gidi, ó sì kú. Laanu, ile-ẹjọ kọ ẹdun ti eto iṣoogun silẹ bi aisi ipilẹ ati ṣe idajọ ni ojurere mi. Eto iṣoogun sọ pe Mo n ṣe idiwọ "imọ-jinlẹ" iṣoogun ṣugbọn Emi ko ni nkankan lati ṣe wọn, Mo kan ṣafihan ọna ti awọn ẹda ati pe ọna ti o tọ yoo jẹ ki eniyan ni ilera ati mu wọn larada, ati bi abajade, awọn Ọna owo-wiwọle ti awọn dokita ti dina, ṣugbọn ko si oniṣowo kan ti o fẹran iṣowo owo-owo rẹ lati run! Ninu iwe "Jijẹ Raw" ninu eyiti a tumọ imọ-jinlẹ ti ounjẹ aise ati pẹlu itọsọna ti iwe yii, awujọ ti awọn vegan aise ti ṣẹda, diẹ ninu awọn aaye ipilẹ ti mẹnuba ti o jẹri aṣiṣe ati ipalara ti imọ-jinlẹ iṣoogun.

Mo gbẹkẹle pupọ lori sisan ti ẹgbẹ ati ẹgbẹ nitori Mo ni lati fihan bi mo ṣe fi gbogbo akoko mi ṣòfo fun ọdun mẹfa, ti o yẹra fun awọn iṣẹ agbaye, ṣiṣẹ takuntakun ati inawo owo, ṣugbọn gbogbo awọn akitiyan wọnyi ni asonu nitori awọn apanirun diẹ, wọn gba agbegbe, ẹgbẹ, ati ile ounjẹ pẹlu gbogbo ohun-ini rẹ. ati aga lati ọdọ mi ati awọn ọmọ ẹgbẹ gidi ti agbegbe ti o fi wọn le awọn alatako lọwọ. Ọgbẹni Javad Ramezani, oní ṣòwò ọlọ́rọ̀ òǹrorò àti olólùfẹ́ owó; Ko le loye itumọ jinlẹ ti o rọrun pupọ ati imoye ti o dara julọ ti veganism aise, ni ilodi si ero mi, o ro pe oun yoo de opin irin ajo rẹ laipẹ nipasẹ imọ-jinlẹ. O gbagbọ ninu ero rẹ pupọ ati pe o ni idaniloju ti ara rẹ pe o pinnu lati ṣe nkan kan lati le mi kuro ninu ẹgbẹ naa ki o fi ara rẹ si ipo mi ati imoye imọ-jinlẹ rẹ ni ipo ofin ẹda. Wọn fi iwe Dr. Majdi si "Jeun ki o si di lẹwa" dipo iwe jijẹ aise ati ki o gba ẹgbẹ naa pẹlu iranlọwọ awọn onisegun. Lati ṣaṣeyọri ibi-afẹde ti o lewu yii, o ni lati lo awọn ọgọọgọrun awọn irufin, fifọ ofin, eke, awọn irokeke, ipaniyan, iṣeto, bbl Ni akọkọ, o gbiyanju lati gba MohammadReza Mahtabi ati Manouchehr Safarzadeh (awọn ọmọ ẹgbẹ meji ti igbimọ oludari) kuro lọdọ rẹ .

Ọ̀gbẹ́ni Mahtabi, oní mọ̀ ẹ̀rọ iṣẹ́ àgbẹ̀ kan tó jẹ́ ọmọ ọdún méjì dí nlọ́gbọ̀n [28] tó la àrùn kí ndì nrí n tó le gan-an ní pa jí jẹ oúnjẹ tútù, ṣèrànwọ́ láti tún ẹgbẹ́ náà ṣe fún ọ̀pọ̀ oṣù. O jẹ ọdọmọkunrin ti o ni oye ti o fi igberaga ṣe gbogbo awọn wiwi, fifi ọpa, kikun ati gbẹnagbẹna ti ọgba pẹlu iranlọw

Ọgbẹni Safarzadeh. Lẹhinna o ṣakoso gbogbo ẹgbẹ ati ile ounjẹ fun oṣu mẹfa. O ṣe iwadi igbaradi ti awọn saladi aise o si kọ iwe kan ti o ni ẹtọ ni "Awọn ounjẹ ajewebe aise, ounjẹ eniyan nikan". Ọgbẹni Mahtabi fẹ lati ṣeto ile-iṣẹ ogbin fun awujọ, ṣugbọn eto rẹ ko pari nitori pe a ko ri ilẹ ti o yẹ; Ogbeni Mahtabi ki i se olowo pupo, ti a ba si ti fun un ni owo osu kekere kan lati ma dari egbe naa, ti a si ti pa a mo, egbe wa ko ba ti wa ninu ipo buruku yii, sugbon won ni Ogbeni Ramezani lele debi pe o sa fun wa. o si sọ fun awọn ọrẹ rẹ: "Mo ti yoo lọ, jẹ jinna ati ki o kú." Ósì ṣe bákan náà. O lọ si Khorramshahr, o gba iṣẹ kan ni banki Keshavarzi, o lọ kuro ni ile, awọn ọrẹ ati eniyan, o duro nikan, o ṣe ounjẹ, ati nitori abajade, arun kidinrin rẹ tun farahan o si pa a.

Ọgbẹni Manouchehr Saffarzadeh ṣiṣẹ takuntakun fun ẹgbẹ naa o si ṣe iranlọwọ, ṣugbọn nitori pe o loye imọ-jinlẹ jinlẹ ti veganism aise ti o dara julọ ati nigbagbogbo daabobo rẹ, nitori pe Ọgbẹni Ramezani wo u bi ọta, ni ọna yii. Wọ́n tú pátákó náà ká. Ọgbẹni Safarzadeh lọ si Shiraz ati Ọgbẹni Abulfazl Sadarat lọ si Jahrom, Ọgbẹni.

Ramezani ati Ọgbẹni Kayhani duro, Ọgbẹni Abulfazl Kayhani kii ṣe eniyan pataki, o jẹ ibatan ti Ọgbẹni Ramezani ati ọrẹ rẹ aduroṣinṣin.

Mo rin irin-ajo lọ si ilu okeere ni ẹẹmẹta tabi mẹrin ni akoko yii, awọn ajewebe aise ti n pe mi ni gbogbo agbaye, wọn fẹ lati ri mi, ati pe nigbami Mo ma lọ wo wọn. Ni awọn ipo wọnyi, Ọgbẹni Ramezani rii pe wọn ṣofo o si bẹrẹ ijọba ijọba rẹ. A ni ofin kan ti a ṣe agbekalẹ nipasẹ awọn onimọ-jinlẹ ti o ti rii ohun gbogbo tẹlẹ ti wọn si fun aṣẹ mi lokun lati yago fun iru awọn irufin bẹ; Sugbon Ogbeni Ramezani ko mo ofin. Fun u, ifẹ rẹ ni ofin.

Gẹ́gẹ́ bí Abala 18, 21, àti 29 ṣe sọ, Ọgbẹ́ni Ramezani àti Ọgbẹ́ni. Wọ́n lé Kayhani kúrò ní àdúgbò lọ́nà òfin, gbogbo ohun tí wọ́n sì ṣe lòdì sí mi jẹ́ òfin àti ì fipá múni. Ti mo ba fe, mo ti le lo ase mi lasiko, ki n mu won kuro ki n si gba isakoso egbe naa, sugbon bi o ti wu ki n je ajeji, mo ni ife pataki si Ogbeni Ramezani fun emi ti o ni agbara ati agbara, paapaa julo. ti o wà lọwọ ati ki o ran awọn sepo. Óti ṣètò ì dánilẹ́kọ̀ọ́ kan ní nú ọgbà rẹ̀. Emi ko fẹ lati bi i; Mo ti nigbagbogbo nduro fun u lati gba rẹ asise ati ki o pada si wa.

Bóyá ó ń fi mí ṣe yẹ̀yẹ́, ó sì ka ara rẹ̀ sí ọlọ́gbọ́n ní torí pé ó gba ì mọ̀ ì ṣègùn, ṣùgbọ́n èmi kọ̀. O ni: "Eyan gbọdọ lo gbogbo awọn ọna ati awọn eto lati ja." Ogbeni Ramezani ti yan okan lara awon ore re ati akegbe re, Ogbeni Mostaan, gege bi akowe, ti o ko gbogbo owo ti won ba ti ta ile onje, ofiisi, ati omo egbe si banki ti o si da sinu akoto ara eni ti Ogbeni Ramezani. Kini Ogbeni Ramezani ṣe pẹlu owo yii? Ko si ẹniti o mọ ati ki o ko dahun si ẹnikẹni. Ogbeni Ramezani ti ṣe edidi; Ni ọjọ isimi ati awọn ọjọ Tuesday lati 16:00 si 20:00 ati ni Ọjọbọ lati 13:00 si 15:00 awọn ikowe ati awọn alaisan ni a ṣe ayẹwo ni ọfẹ nipasẹ awọn dokita ati awọn onimọran ounjẹ. O fi edidi yii sori awọn iwe pelebe ti mo ti tẹ ni inawo ara mi, nitori Ọgbẹni Ramezani kii na owo lori ipolowo. Eto eto ilera n rojo si mi pe mo n da si ise iwosan, ni bayi Ogbeni Ramezani n se eleyii.

Wọn bẹrẹ acupuncture ni ọgba fun igba diẹ; Awọn obinrin, awọn ọmọde, agba ati ọdọ, joko lẹba ogiri pẹlu awọn abere di si eti wọn, imu, ete, iwaju, ọwọ ati awọn ekun bi awọn ere ipalọlọ! Wọn n duro de arun na lati fo jade lati ori abẹrẹ naa ki o gba wọn là!
Iru awọn iwoye alarinrin wo ni aimọkan ti awọn eniyan ti o jinna ko ṣẹda? Dókí tà Nawab sọ̀rọ̀ ní pasẹ̀ agbẹnusọ ẹgbẹ́ náà ó sì kéde pé òun kò fara mọ́ èrò Hovannessian. O dara, Ogbeni Nawab, ti o ko ba gba pẹlu imoye mi, kini o n ṣe ni ẹgbẹ yii? Awọn miliọnu eniyan lo wa ni agbaye ti wọn tako imoye veganism aise, ṣe gbogbo wọn ni ẹtọ lati wọ ẹgbẹ tiwa ati sọrọ si wa? Nigbati mo ṣe ifitonileti kan nipa awọn idagbasoke wọnyi lati sọ fun awọn ọmọ ẹgbẹ, eyi binu Ọgbẹni Ramezani; Ópààrọ̀ ọ̀nà ì lẹ̀kùn àgbàlá náà, tí mo fi ṣọ́ ara mi, tí mo sì gbì n í n pẹ̀lú òdòdó, tó bẹ́ẹ̀ tí n kò fi lè wọ àgbàlá láti bomi rin ọgbà náà; Ilekun si ọfiisi mi ti wa ni titiipa ati pe Mo ni lati ṣii ilẹkun tuntun si ọfiisi mi lati gbongan. Ẹnu ẹnu-ọna ọgba lati ọdẹdẹ naa tun wa ni titiipa lati ẹhin.

O to akoko lati yan igbimọ awọn oludari tuntun kan. Ogbeni Ramezani beere diẹ ninu awọn eniyan lati mura awọn ifiwepe. Awọn ifiwepe ti kọ ati gbe sinu awọn apoowe. Ogbeni Ramezani ko awon apoowe wonyi lo si ile re lati fi te won sita, sugbon ko tile fi okankan won sita, ti ko si si.

ní nú àwọn mẹ́ń bà ì jọ mọ̀ ní pa yí yàn ì gbì mọ̀ àwọn olù darí tuntun. Ni awọn ọjọ wọnyi, Ọgbẹni Ramezani ti ko gbogbo iwe ti awọn ọmọ ẹgbẹ ti o si mu wọn lọ si ile rẹ. O ti paṣẹ fun Ọgbẹni Mostaan lati maṣe gba ẹnikẹni gẹgẹbi ọmọ ẹgbẹ. Eyi jẹ ẹṣẹ nla kan. Ẹnikan beere lọwọ Ọgbẹni Ramezani pe okunrin kan fẹ lati di ọmọ ẹgbẹ, kilode ti o ko gba? O si dahun pe: "Emi ko fẹ irisi rẹ." Ko si apaniyan ni agbaye ti o fẹ lati fun iru idahun arí nifí n bẹẹ. Ni ile re, Ogbeni Ramezani pe awon ore, ojulumo, aladuugbo, ebi, ati awon eniyan miiran sibi ipade naa, o si fun onikaluku won kaadi omo egbe ki won le wo inu egbe ki won dibo fun un ni ojo idibo.

Ni ọjọ ti a yan ti idibo, Ọgbẹni Ramezani wọ inu ọgba pẹlu ẹgbẹ kan ti iro aise njẹ pretenders ati awọn ọrọ ti a titun orileede, pẹlu orukọ titun kan, pẹlu titun kan aarin ati pẹlu titun kan imoye, eyi ti o ti kọja nipa Ogbeni Ramezani ninu ile rẹ pẹlu nikan kan "aṣiri" Idibo . O ṣafihan ẹgbẹ kan ti awọn dokita ati awọn miiran ti on tikararẹ ti yan nipasẹ ibo “aṣiri” o si sọ pe: “Ẹnikẹni ti o gba, gbe ọwọ rẹ soke.” Orisirisi awọn mercenaries gbe ọwọ wọn soke ni iyalenu ati Mr.
Ramezani n kede: "O ti fọwọsi." Orisirisi awọn gidi awọn ọmọ ẹgbẹ ti club, fi ehonu. Mo ti wo inu egbe naa lati ile mi, mo si kede pe Ogbeni Ramezani ko je omo egbe fun igba pipe, nitori naa ko ni eto lati dibo tabi yan ati yan. Idibo yii jẹ arufin ati iro. Ogbeni Ramezani forukọsilẹ fun idibo yii ati pe a ko fi ehonu han nitori ẹgbẹ tuntun yii ko ni ibatan si tiwa. Eyi jẹ agbegbe titun pẹlu orukọ titun, pẹlu idi titun kan, pẹlu ipo titun kan, pẹlu ofin titun, pẹlu awọn iwe titun, pẹlu oludasile titun ati akọwe. Gbogbo eniyan ni ominira lati yan ibi-afẹde kan fun ara rẹ, kojọ awọn eniyan ti o nifẹ si ni ayika rẹ, ṣe awujọ kan ati forukọsilẹ; Ṣugbọn ninu itan, ko tii rii pe ẹgbẹ arufin kan wọ inu awọn olugbe ti awọn alatako rẹ, ṣeto idibo iro fun ararẹ, yọ awọn oludasilẹ akọkọ ti agbegbe kuro, ti o gba gbogbo ohun-ini ti awọn olugbe atilẹba. È yí dà bí ì gbà tí àwọn ọ̀tá bá dó ti ì lú kan, àwọn ará ì lú mélòó kan ṣí lẹ̀kù n, tí wọ́n sì fi ì lú náà lé àwọn ọ̀tá lọ́wọ́. Awujọ jijẹ aise jẹ lodi si iṣẹ ṣiṣe ti ko tọ ti awọn dokita. Abala 17 ti Orilẹ-ede sọ pe: “Ajewebe gidi kan rara rara

n ṣaisan ati pe ko nilo itọju ilera ati ilana."
Nipa awọn ijamba ati awọn ipadanu, a ṣe ikẹkọ awọn oniṣẹ abẹ vegan aise ti yoo ṣiṣẹ laisi awọn oogun apakokoro, laisi omi ara ati laisi amuaradagba ẹranko.

Wọn sọ fun mi "kilode ti o ko gba pẹlu awọn dokita wọnyi ti o jẹ aise Awọn olujẹun ati sọrọ nipa ounjẹ aise?" Kii ṣe otitọ. Dokita Majdi sọ fun eniyan pe: "Nigba miiran o le jẹun ni sisun, ko si iṣoro." Ati pe o jẹ ararẹ, Dokita Nawab gbagbọ pe ounjẹ aise yẹ ki o bẹrẹ diẹdiẹ.
Lati iwo ati irisi ti Dokita Rashti (ọkan ninu awọn ọmọ ẹgbẹ igbimọ tuntun), a le loye pe kii ṣe vegan aise. Awọn dokita wọnyi ti sọ ẹgbẹ ounjẹ aise jẹ aarin ipolowo ati pejọ awọn alabara fun ọfiisi wọn lati gba olokiki. Dókí tà Nawab ti di alága ì gbì mọ̀ olù darí , kí ni ààrẹ rẹ̀ máa jẹ́? O kan pe o sọrọ nipa amuaradagba ati awọn vitamin fun wakati kan ni ọsẹ kan ati pe iyẹn? Ààrẹ gbọ́dọ̀ máa bójú tó ọ̀rọ̀ ẹgbẹ́ náà.

Mo Iyanu bawo ni Dokita Majdi, Dokita Nawab, Dokita Rashti ati igbimọ miiran Awọn ọmọ ẹgbẹ ti Ọgbẹni Ramezani ti yan, laibikita bi wọn ṣe lodi si imọ-jinlẹ mi, bawo ni wọn ṣe gba lati kopa ninu idibo iro yii pẹlu iṣeto itiju yii ati yọ Hovannessian, oludasilẹ ati akọwe alapin ti ẹgbẹ naa kuro? Wọn rọpo awọn oludasilẹ, wọn gba ẹgbẹ ti mo ṣẹda ati ṣakoso fun ọdun mẹfa lọwọ mi, wọn si fi agbara gba ẹgbẹ naa pẹlu gbogbo awọn ohun elo ati awọn ohun elo rẹ. Ẹgbẹ wa ko nilo awọn ikowe "ijinle sayensi". Nigba ti a ba gba aṣẹ iseda "maṣe jẹ nkan ti a ti jinna, maṣe jẹ awọn ẹranko, jẹ ounjẹ ajewebe aise bi o ṣe fẹ ati ohunkohun ti o fẹ." A ko nilo lati gbọ ohunkohun miiran.

Ogbeni Ramezani foju inu ara rẹ jẹ onimọ-jinlẹ. Nigbati awọn onjẹ aise yi mi ka ti wọn beere awọn ibeere, Ọgbẹni Ramezani wọ inu ibaraẹnisọrọ naa o si sọrọ nipa glucose ati glucogen. Lójijọ́ kan, ní gbà awuyewuye, Ọ̀gbẹ́ni Kayhani bẹ̀rẹ̀ sí í bú mi. O gbe ọwọ rẹ soke o si kigbe ni igba marun tabi mẹfa: "Armenian, Armenian, Armenian." Bi ẹnipe Armenian jẹ iru eegun! Mo ni igberaga lati jẹ Ara Armenia ati igberaga lati jẹ Aryan ati gbe ni Persia. Àwọn ará Àméní à kò tí ì jẹ àwọn ará Páṣí à tí wọ́n jọ jẹ́ ara wọn rí , wọ́n sì máa ń gbádù n ọ̀wọ̀ wọn ní gbà gbogbo. Ṣiṣẹda ikorira laarin awọn orilẹ-ede jẹ ọkan ninu awọn ohun ti o buru julọ. Iru kan ṣẹlẹ

ni ọjọ kan nigba ipade igbimọ kan, lakoko ariyanjiyan, Dokita Kaar padanu ifọkanbalẹ rẹ fun iṣẹju diẹ o si bẹrẹ si bura si mi pe ẹnu awọn eniyan nikan ni mo ti gbọ lati ẹnu awọn eniyan ni ita ni igbesi aye mi. Mo jókòó ní ì dákẹ́jẹ́ẹ́, mo sì ń wo bí ẹni ọ̀wọ̀ yì í ṣe pàdánù ara rẹ̀ tí kò sì lóye ohun tó ń sọ. Ódi ọwọ́ rẹ̀ sórí tábì lì , ó sì sọ pé: "O lọ sí òkè, kí o sì jókòó ní nú yàrá rẹ, tiwa nì yí , kì í ṣe tì rẹ." Nitori ni akoko iṣaaju, o ti kabamọ iwa rẹ o si gbá mi mọra, o fẹnuko mi lẹnu o si tọrọ gafara, Mo dariji; Ṣugbọn awọn keji akoko ti o lọ patapata jade ti aala. A ní láti lé e jáde papọ̀ pẹ̀lú Ọ̀gbẹ́ni Azdanlou, kì í ṣe láti inú ì gbì mọ̀ àwọn olù darí nì kan, ṣù gbọ́n pẹ̀lú láti inú ì ṣiṣẹ́pọ̀ ẹgbẹ́ náà.

Lati le binu mi, Ogbeni Ramezani ko san owo iyalo mi fun marun osu. Ni ọjọ kan o ya aṣiwere sinu ọgba ati nigbati o rii mi ti n ba awọn eniyan diẹ sọrọ nipa jijẹ aise, o kigbe "Jade nihin."
Lẹ́yì n náà, ó pàṣẹ fún òṣì ṣẹ́ tí ó ṣẹ̀ṣẹ̀ yá pé: "Jọ́ èyí sí ta." Ò̀ṣì ṣẹ́ yì í náà tì mí , ó sì jù mí sẹ́nu àtẹ̀gù n ẹnu ọ̀nà àbáwọlé, mo sì ṣubú lulẹ̀, orí mi sì lu alù pù pù kan, ó sì fara pa. Ti nko ba jẹ onjẹ aise, Emi yoo ti ni ikọlu. A lọ si agọ ọlọpa ati lati ibẹ lọ si oluyẹwo iwosan, oṣiṣẹ yii fẹ lati yọ ara rẹ kuro ati ki o tun sọ ni ariwo: "Aterhov sọ pe ti o ba fi ọwọ kan tabili, iwọ yoo padanu iwuwo." O ti kọ ẹkọ pupọ lati jijẹ aise! Ọ̀gbẹ́ni Ramezani tún fẹ́ fi àwọn ì wé kan han olù ṣèwádì í náà, ṣù gbọ́n olù wádì í náà tì wọ́n sẹ́yì n. Nitootọ, Ọgbẹni.

Ramezani fe fi ofin to gbajugbaja han ki o si fi han pe akowe agbegbe ni, emi si ni wahala. Kini MO le ṣe nibi? Mo dariji mo si jade; Ṣe eyi jẹ iṣẹlẹ ti o kẹhin ti awada tabi ajalu? N ko mo; Ogbeni Ramezani yẹ ki o dahun. Óhalẹ̀ mọ́ mi lọ́pọ̀ ì gbà pé òun máa ṣe ohun kan láti fipá mú mi láti sá kúrò ní Páṣí à ní ì hòòhò! Boya aṣa rẹ ni nitori pe o jẹ igbesi aye rẹ si imọ-jinlẹ mi. Eyi tun jẹ iru idupẹ. Nigbati wọn beere lọwọ rẹ: "Nigbana ni Aterhov wa?" O dahun: "O jẹ egboogi-imọ." Nibi Mo kede pe eyikeyi ipalara si igbesi aye mi ati ohun-ini mi lati ọdọ rẹ (tabi awọn aṣoju ti nwọle kanna).

Ì mọtara-ẹni-nì kan àti ì kanra tí kò bọ́gbọ́n mu ló ń lé àwọn èèyàn kan débi pé ì wé tẹlifóònù mi tó ní orúkọ gbogbo ọmọ ẹgbẹ́ ní nú.

ti forukọsilẹ ati pe awọn folda meji ti o kun fun awọn leta Gẹẹsi (bii ẹgbẹrun kan) ti nsọnu lati ọfiisi mi. Mi o le sọ pe iṣẹ wo ni iwa buburu ati aiyẹ yii le jẹ, ṣugbọn emi mọ pupọ pe iṣẹ eniyan ni o fẹ lati kan si awọn ọmọlẹyin ti veganism aise ati ilokulo wọn. O han gbangba pe ẹni ti o ji wọn ko le lo wọn ni gbangba. Ẹniti o ba ṣe eyi, ṣe e lati aimọkan. Mo dariji ati beere pe ti o ba ni imọlara eniyan diẹ ninu ọkan rẹ, lẹhin ti o ti gba itumọ rẹ lati ọdọ wọn, firanṣẹ awọn lẹta wọnyi pada si mi; nitori awọn lẹta wọnyi yoo ṣe pataki pupọ ati iwulo fun mi ati fun itan-akọọlẹ ti veganism aise ni ọjọ iwaju.

Ni bayi ti Emi ko lọ si ọgba, awọn eniyan ti a ṣe itọju wa si ilẹ keji ti Villa mi lati dupẹ ati lati gba alaye ati ra awọn iwe. A ṣẹda agbegbe kan pẹlu imoye ti a kọ sinu iwe ounjẹ aise. Ẹnikẹni ti ko ba gba iwe yii ko le di ọmọ ẹgbẹ agbegbe yii. Awọn oniwosan ti o fẹ lati di ọmọ ẹgbẹ ti ẹgbẹ awọn vegans aise, yẹ ki o tii awọn ọfiisi wọn ki o ma ṣe kọ awọn iwe ilana oogun tabi majele si awọn alaisan, ṣugbọn dokita ni gbogbo wọn ati pe wọn ko le fi oye aṣiṣe wọn silẹ patapata, ati pe ti wọn ba ṣe, wọn ko ni nkankan lati ṣe. ṣe ati ki o ni nkankan lati sọ. Wọn kọ ẹkọ ninu ẹgbẹ wa nipa awọn vitamin, awọn ọlọjẹ ati awọn ohun-ini ti awọn ohun ọgbin. Awọn ọrọ wọnyi jẹ ọrọ isọkusọ, arosọ, irokuro ati irokuro. Ni ibẹrẹ, wọn ṣe ikẹkọ ni igba mẹta ni ọsẹ kan, nigbamii ni ọjọ kan ni ọsẹ ati fun wakati kan nikan. Laipẹ awọn eniyan yoo rẹ lati gbọ ọrọ wọnyi ati pe wọn yoo pari ọrọ, kini wọn yoo ṣe nigbamii? Elo ni wọn le tan eniyan jẹ?

Lẹhinna, ti o ba jẹ pe ọjọ kan, Ramezani ba jinna awọn ẹkọ rẹ ti o si gba awọn aṣiṣe rẹ silẹ, fi imọ-ẹrọ iṣoogun silẹ, pada si iseda ati tẹriba si awọn ofin ẹda, a ṣii lati gba rẹ ati pe emi yoo foju kọ iru awọn inira ti a ṣe si mi; Ko si ikunsinu ninu iwa ti awọn vegans aise otitọ, a jẹ idariji.

Aise-Veganism duro ga
ju gbogbo revolutions ninu awọn itan

Iyaafin Astrie pẹlu ẹgbẹ kan ti aise-vegan ọmọ lati orphanage



Ẹgbẹ kan ti aise-ajewebe omo ni Nancy Anna Zabler orphanage ni Australia



Arshavir Ter Hovannessian



Apeere ti eda eniyan tootọ, olupilẹṣẹ aye tuntun laisi arun, osi, ebi, ogun ati ipaniyan, apẹẹrẹ ti ajewebe aise pipe ti ọrundun 20th, Anahit , 20-
Ọmọbinrin Aterhov ti o jẹ ọmọ ọdun , ti ko jẹ diẹ ninu awọn nkan ti a ti jinna rara ati pe ko gba oogun tabi oogun ajesara rara.



Anahit ọmọ ọdun 15 (aworan ti o ni awọ)

Anahit ọmọ ọdun 10 (aworan awọ)

Logo ti awọn Tehran Raw-
Awujo jijẹ



Tehran – Ọdun 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Tehran ilu, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Sọ fun: 828878

Ibuwọlu
onkowe

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Aise Veganism, Iyika nipasẹ itankalẹ